

# Hall-FM-resultatgränser-2023

## Resultatgränser till FM hallsäsongen 2023

Fastslagna i tävlingsutskottet 30.11.2022, [ändringar i blått](#)

### Hall-FM H/D (19-20.02.2022, Helsingfors)

För seniorernas hall-FM finns två alternativa resultatgränser, ett hallresultat gjort år 2021-2022 alternativt 2022-2023 eller ett utomhusresultat gjort under år 2021:

	<b>Herrar</b>	<b>Damer</b>
	<b>hall/utomhus</b>	<b>hall/utomhus</b>
60 m	7,05/10,95	7,85/12,35
200 m	22,50/22,20	25,80/25,30
-i hall över 200 m:	22,30	25,50
400 m	51,00/49,60	60,00/57,50
-i hall över 200 m:	50,50	59,50
800 m	1.56,00/1.54,50	2.16,00/2.15,00
1500 m	4.00,00/3.56,50	4.38,00/4.38,00
3000 m	8.45,00 / 8.35,00	10.15,00/10.15,00
60 m häck	8,70/15,35	9,00/14,75
Höjd	<b>1.95/1.95</b>	1.70/1.70
Stav	<b>4.85/4.85</b>	3.50/3.50
Längd	7.00/7.00	<b>5.75/5.75</b>
Tresteg	14.10/14.10	12.00/12.00
Kula	<b>15.50/15.50</b>	13.00/13.00
<b>7-kamp</b>	-	-
<b>5-kamp</b>	-	-
4 x 1 varv	-	-
3000 m gång		Resultatgräns *
5000 m gång	Resultatgräns *	

Resultatgränsen bör vara gjord i den gren som idrottaren ämnar delta i!

Observera att 60 m inomhus motsvaras av 100/110m ute.

Undantag: I herrarnas och damernas 3000 m i hall duger även uppnådd resultatgräns på 5000 m. (Herrar 15.00,00 och damer 18.20,00)

\*) Undantag: I gånggrenarna duger utomhusresultatgräns oberoende i vilken gånggren resultatet är gjort i! (ett resultat som uppfyller kraven för resultatgräns som gällde år 2021)

	<b>Herrar</b>	<b>Damer</b>
3000 m gång	-	15.30,00
5000 m gång	23.45,00	26.30,00
10km/10000 m gång	49.30,00	55.00,00
20 km/20000 m gång	1.42,00	1.55,00
30 km gång	2.43,00	3.02,00
35 km gång	3.14,00	3.37,00
50 km gång	4.52,00	5.25,00

## Ungdomarnas hall-FM; H/D22-19-17 (24-26.2.2023, Uleåborg)

I hall-FM för ungdomarna finns resultatgränser, enligt önskemål från arrangören endast i några grenar. Dessa resultatgränser kan vara uppnådda under förra (2021-2022) eller under nuvarande (2022-2023) hallsäsong eller också under förra utomhussäsongen (2022).

Resultatgränser:

	<b>H17</b>	<b>D17</b>	<b>D19</b>
Längd	5.90	5.20	5.30
Tresteg	11.90	10.50	10.60

Dessutom finns tidtagningsgränser för ungdomarnas hall-FM i gånggrenarna.

**För att få placering och tid så bör idrottaren gå ut på sitt sista varv före denna tidsgräns.**

Tidsgräns används på följande sträckor:

<b>H22-19:</b>	5000 m	Tidtagningsgräns: <b>33 min</b>
<b>H17:</b>	3000 m	Tidtagningsgräns: <b>20 min</b>
<b>D22-19-17:</b>	3000 m	Tidtagningsgräns: <b>20 min</b>

## För FM-hallmångkamp 4 - 5.3.2023 i Kuortane

Inga resultatgränser!

## Hallmästerskap i långa kast

<b>Diskus 17.2.2023</b>	<b>Lahtis</b>	
<b>D17 diskus (1000 eller 750 g)</b>		<b>28.00 m</b>
P15 diskus (1000 g)		33.00 m
F15 diskus (750 g)		26.00 m

## Slägga 4.3.2022 Kaustby

Inga resultatgränser!

**Spjut** datum och plats oklart