

KLASSIFICERING					
HERRAR	SM	M	A	B	C
100 m	10,2	10,55	10,95	11,4	11,8
200 m	20,55	21,6	22,25	23,3	24,4
400 m	45,6	48	49,6	52,2	55,5
800 m	1.45,80	1.50,75	1.54,50	2.01,00	2.09,00
1500 m	3.36,00	3.45,00	3.56,50	4.13,00	4.35,00
3000 m	7.50,00	8.15,00	8.35,00	9.30,00	10.15,00
5000 m	13.17,00	14.15,00	15.00,00	16.30,00	17.45,00
10000 m	27.50,00	30.00,00	32.10,00	34.40,00	37.00,00
Halvmaraton	01.01.20	01.06.30	01.11.30	01.17.00	01.22.00
Maraton	02.09.30	02.24.00	02.38.00	02.51.00	03.00.00
110 m häck	13,55	14,3	15,35	16,9	18,5
400 m häck	49,8	52,3	57,25	62,5	68
3000 m hinder	8.27,00	9.03,00	9.45,00	10.40,00	11.35,00
Höjd	226	212	198	180	165
Stav	555	535	465	360	320
Längd	800	770	700	630	570
3-steg	17.10	15.40	14.10	12.50	12.20
Kula	20.10	18.00	16.00	13.15	11.00
Diskus	63.15.00	57.00.00	47.00.00	39.00.00	32.00.00
Slägga	74.50.00	71.00.00	57.00.00	39.00.00	32.00.00
Spjut	80.00.00	77.00.00	71.00.00	57.00.00	48.00.00
10-kamp	7850	7250	6000	5000	4000
5000 m gång	-	-	23.30,00	25.00,00	27.30,00
10000 m gång	40.30,00	44.00,00	49.30,00	52.00,00	56.00,00
20 km gång	01.21.30	01.30.00	01.42.00	01.50.00	02.00.00
30 km gång	02.09.00	02.28.00	02.43.00	02.55.00	03.15.00
50 km gång	03.53.00	04.10.00	04.45.00	05.10.00	05.30.00

DAMER	SM	M	A	B	C
100 m	11,25	11,85	12,35	12,85	13,25
200 m	23	24,3	25,4	26,6	27,9
400 m	52	55,75	58	62	66,5
800 m	2.01,00	2.07,00	2.15,00	2.24,00	2.32,00
1500 m	4.07,00	4.25,00	4.42,00	5.10,00	5.40,00
3000 m	9.05,00	9.40,00	10.25,00	11.30,00	12.30,00
5000 m	15.20,00	16.50,00	18.20,00	20.00,00	21.30,00
10000 m	31.50,00	35.10,00	38.45,00	42.30,00	45.30,00
Halvmaraton	01.10.30	01.19.00	01.26.00	01.33.00	01.40.00
Maraton	02.28.00	02.52.00	03.12.00	03.30.00	03.45.00
100 m häck	13	13,75	14,75	16,8	18,5
400 m häck	56,6	60,6	66,2	73,5	82
3000 m hinder	9.50,00	10.30,00	12.00,00	13.20,00	14.45,00
Höjd	189	179	168	157	146
Stav	435	385	320	250	220
Längd	660	610	570	525	490
3-steg	14.00	13.00	12.00	11.15	10.00
Kula	17.00	14.50	12.00	10.00	08.50
Diskus	58.00.00	52.00.00	41.00.00	32.00.00	25.00.00
Slägga	68.50.00	61.50.00	51.00.00	34.00.00	26.00.00
Spjut	57.50.00	53.00.00	44.00.00	34.00.00	26.00.00
7-kamp	5850	5250	4200	3400	2300
3000 m gång	-	-	15.30,00	16.10,00	17.00,00
5000 m gång	21.55,00	23.30,00	26.30,00	29.00,00	31.00,00
10 km gång	43.50.00	49.00.00	55.00.00	01.02.00	01.10.00
20 km gång	01.32.00	01.44.00	01.58.00	02.08.00	02.20.00
HERRAR-22	A	B	C		
100 m	11,25	11,55	12		

200 m	22,9	23,6	24,6		
400 m	51,6	53,5	56		
800 m	1.59,00	2.04,00	2.10,00		
1500 m	4.13,00	4.20,00	4.35,00		
3000 m	9.00,00	9.45,00	10.30,00		
5000 m	16.10,00	17.00,00	18.00,00		
110 m häck	16,8	17,9	19,25		
400 m häck	61,5	64,5	69		
3000 m hinder	10.30,00	11.00,00	11.45,00		
Höjd	184	174	162		
Stav	390	350	300		
Längd	650	600	550		
3-steg	13.20	12.10	11.25		
Kula	13.15	12.20	10.50		
Diskus	38.00.00	34.00.00	30.00.00		
Slägga	39.00.00	35.00.00	31.00.00		
Spjut	59.00.00	53.00.00	45.00.00		
10-kamp	5000	4500	3500		
5000 mgång	25.45,00	26.45,00	28.30,00		
10000 mgång	51.30,00	55.00,00	59.00,00		
20 kmgång	01.50.00	02.00.00	02.10.00		
HERRAR-19	A	B	C		
100 m	11,3	11,65	12,15		
200 m	23	23,8	25,1		
400 m	51,75	54,25	57		
800 m	2.01,00	2.08,00	2.14,00		
1500 m	4.18,00	4.30,00	4.45,00		
3000 m	9.20,00	9.55,00	10.35,00		
5000 m	17.00,00	18.00,00	19.20,00		

110 m häck (99,1)	16,3	17,6	19		
400 m häck (91,4)	62	65,5	70		
2000 m hinder	7.00,00	7.45,00	8.40,00		
3000 m hinder	10.45,00	11.15,00	12.00,00		
Höjd	180	170	160		
Stav	380	330	290		
Längd	640	590	540		
3-steg	13.00	12.30	11.00		
Kula (6 kg)	13.40	12.00	11.20		
Diskus (1,75 kg)	40.00.00	35.00.00	29.00.00		
Slägga (6 kg)	39.00.00	34.00.00	28.00.00		
Spjut (800 g)	57.00.00	48.00.00	40.00.00		
10-kamp	5000	4400	3500		
5000 mgång	26.30,00	27.30,00	29.00,00		
10000 mgång	54.00,00	56.30,00	60.00,00		
20 kmgång	01.55.00	02.05.00	02.15.00		
*)Häckhöjden 99,0 cm har sedan början av år 2006 varit standardhöjd för					
H19 klassens korta häck inom IAAF. I Finland tillåts även häckhöjden 100 cm.					
HERRAR-17	A	B	C		
100 m	11,4	11,75	12,1		
200 m	23,4	24,3	25,2		
300 m	37	38,2	40		
400 m	53	55	57,5		
800 m	2.02,50	2.09,00	2.16,00		
1500 m	4.24,00	4.40,00	4.55,00		
3000 m	9.35,00	10.15,00	11.00,00		
110 m häck (91,4)	15,4	17	18,5		
300 m häck (83,8)	42,25	45	47,2		

400 m häck (83,8)	62	65,5	70		
1500 m hinder	5.00,00	5.20,00	5.45,00		
2000 m hinder	7.20,00	8.00,00	9.00,00		
Höjd	180	169	158		
Stav	350	310	270		
Längd	630	590	550		
3-steg	13.10	12.10	11.20		
Kula (5 kg)	14.20	12.50	11.20		
Diskus (1,5 kg)	42.00.00	35.00.00	28.00.00		
Slägga (5 kg)	48.00.00	38.00.00	29.00.00		
Spjut (700 g)	59.00.00	50.00.00	41.00.00		
10-kamp	5000	4400	3500		
3000 mgång	16.10,00	16.50,00	17.30,00		
5000 mgång	27.30,00	28.45,00	30.00,00		
10 kmgång	56.00.00	58.30.00	01.01.00		
DAMER-22	A	B	C		
100 m	12,75	13,15	13,55		
200 m	26,5	27,4	28,5		
400 m	61	64,5	68		
800 m	2.22,00	2.28,00	2.36,00		
1500 m	5.00,00	5.20,00	5.45,00		
3000 m	11.10,00	12.00,00	13.00,00		
5000 m	19.30,00	21.20,00	23.30,00		
100 m häck (83,8)	16,1	17,6	19,25		
400 m häck (76,2)	70	76	84		
3000 m hinder	13.00,00	14.10,00	15.20,00		
Höjd	158	152	145		
Stav	280	255	220		
Längd	545	515	480		

3-steg	11.20	11.10	10.00		
Kula (4 kg)	11.00	10.10	09.00		
Diskus (1 kg)	36.00.00	30.50.00	25.00.00		
Slägga (4 kg)	40.00.00	34.00.00	27.00.00		
Spjut (600 g)	38.00.00	33.00.00	26.00.00		
7-kamp	3700	3000	2100		
3000 mgång	16.20,00	17.00,00	17.40,00		
5000 mgång	27.30,00	29.30,00	31.30,00		
10 kmgång	56.00.00	01.02.30	01.11.00		
20 kmgång	01.59.00	02.09.00	02.21.00		
DAMER-19	A	B	C		
100 m	12,8	13,3	13,8		
200 m	26,6	27,8	29,2		
400 m	61,5	65,5	69		
800 m	2.23,00	2.31,00	2.38,00		
1500 m	5.05,00	5.25,00	5.50,00		
3000 m	11.25,00	12.20,00	13.20,00		
5000 m	20.00,00	21.50,00	23.50,00		
100 m häck (83,8)	16,2	17,8	19,5		
400 m häck (76,2)	73	79	88		
2000 m hinder	8.00,00	8.45,00	9.40,00		
3000 m hinder	13.30,00	14.50,00	16.00,00		
Höjd	156	150	143		
Stav	270	245	210		
Längd	530	495	470		
3-steg	11.15	10.20	10.00		
Kula (4 kg)	10.30	09.50	08.50		
Diskus (1 kg)	32.00.00	28.00.00	23.00		
Slägga (4 kg)	38.00.00	32.00.00	25.00.00		

Spjut (600 g)	35.00.00	30.00.00	23.00		
7-kamp	3500	2800	2000		
3000 mgång	16.40,00	17.30,00	18.10,00		
5000 mgång	28.00,00	29.45,00	31.50,00		
10 kmgång	56.30.00	01.03.00	01.12.00		
20 kmgång	02.00.00	02.10.00	02.22.00		
DAMER-17	A	B	C		
100 m	12,85	13,4	13,9		
200 m	26,7	27,9	29,4		
300 m	42,2	43,8	46		
400 m	61,7	65,7	69,5		
800 m	2.24,00	2.32,00	2.40,00		
1500 m	5.10,00	5.32,00	5.55,00		
3000 m	11.30,00	12.30,00	13.30,00		
100 m häck (76,2)	15,3	16,4	18,2		
300 m häck (76,2)	47	50,5	53,5		
400 m häck (76,2)	74	80	89		
1500 m hinder	6.20,00	6.50,00	7.30,00		
2000 m hinder	8.20,00	9.00,00	9.45,00		
Höjd	155	149	142		
Stav	260	235	200		
Längd	525	490	460		
3-steg	11.10	10.10	09.50		
Kula (3 kg)	12.00	11.10	09.40		
Kula (4 kg)	10.20	09.30	08.30		
Diskus (1 kg)	31.00.00	25.00.00	20.00		
Slägga (4 kg)	36.00.00	30.00.00	24.00.00		
Slägga (3 kg)	45.00.00	39.00.00	33.00.00		
Spjut (600 g)	34.00.00	30.00.00	23.00		

Spjut (500 g)	38.00.00	34.00.00	27.00.00		
7-kamp	3800	3100	2400		
3000 m gång	17.00,00	18.00,00			