

## Lágmörk / Viðmið 2011

### Karlar

Keppni	31. EM Innanhúss	11. Vetrar- kastmót EAA	NM 10.000m	Smáþjóðaleikar	Evrópukeppni Landsliða 3. deild	Evrópubikar Fjölþrautum 2. deild	13. HM Utanhúss
Dagsetning	4-6. mars	19-20. mars	22. Maí	30.maí-4.júní	18-19. Júní	2-3. júlí	27.ágúst - 4. sept.
Staður	París, Frakkland	Sofía, Bulgaría	Selfoss, Ísland	Lichtenstein	Laugardals- völlur, Ísland		Daegu, S-Kórea
Árangri skal ná	01.01.11 - 27.02.11		01.01.11 - 15.05.11		01.01.11 – 08.06.11	01.01.11 – 20.06.11	01.01.10 – 15.08.11 v/10000, maraþon, tugþraut, ganga og boðhlaup 01.10.10-15.08.2011 v/annarra greina.
Athuga	Lágmörk gilda	Samtals 3 KK og 1 KVK sendir		í biðstöðu	Einn í grein Landslið Íslands	Þrít telja til stiga Landslið eða einstaklingar	A (2-3 í grein) / B (1 í grein) lágmörk
60 m	6,76						
100 m	10.20						10.18/10.25
200 m							20.60/20.70
400 m	48,05						45.25/45.70
800 m	1:50,80						1:45.40/1:46.30
1500 m	3:47.60						3:35.00/3:38.00
3000 m	8:03,50						
5000 m							13:20.00/13:27.00
10000 m			31:00.00				27:40.00/28:00.00
Maraþon							2:17.00
3000 m hi							8:23.10/8:32.00
60 m gr	7.82						
110 m gr	13.55						13.52/13.60
400 m gr							49.40/49.80
4 x 100 m boðhlaup							39.20
4 x 400 m boðhlaup	Ekkert lágmark						3:04.00
Hástökk	2.22						2.31/2.28
Stangarstökk	5.35						5.72/5.60
Langstökk	7,70						8.20/8.10
Pristökk	16.35						17.20/16.85
Kúluvarp	19,00						20.50/20.00
Kringlukast							65.00/63.00
Sleggjukast							78.00/74.00
Spjót kast							82.00/79.50
Sjöþraut Tugþraut	Boðsgrein					6.600	8200/8000

Ekki keppnisgrein en utanhúss árangur gildir inn í 60m / 60m grind / 3000m  
+ 4:00.00 mín í 1 mílu innanhúss (3:52.00 mín í 1 mílu utanhúss)

## Lágmörk / Viðmið 2011

Konur

Keppni	31. EM Innanhúss	11. Vetrar- kastmót EAA	NM 10.000m	Smáþjóðaleikar	Evrópukeppni Landsliða 3. deild	Evrópubikar Fjölþrautum 2. deild	13. HM Utanhúss
Dagsetning	4-6. mars	19-20. mars	22. Maí	30.mai-4.júní	18-19. Júní	2-3. júlí	27.ágúst - 4. sept.
Staður	París, Frakkland	Sofía, Bulgavía	Selfoss, Ísland	Lichtenstein	Laugardals- völlur, Ísland	Ribeira Brava,Portugal	Daegu, S-Kórea
Árangri skal ná	01.01.11 - 27.02.11		01.01.11 - 15.05.11		01.01.11 – 08.06.11	01.01.11 – 20.06.11	01.01.10 – 15.08.11 v/10000, maraþon, tugþraut, ganga og boðhlaup 01.10.10-15.08.2011 v/annarra greina.
Athuga	Lágmörk gilda	Samtals 3 KK og 1 KVK sendir		Í biðstöðu	Einn í grein Landslið Íslands	Þrít telja til stíga Landslið eða einstaklingar	A (2-3 í grein) / B (1 í grein) lágmörk
60 m	7.47						
100 m	11.25						11.29/11.38
200 m							23.00/23.30
400 m	53.80						51.50/52.30
800 m	2:05.80						1:59.80/2:01.30
1500 m	4:19.00						4:05.90/4:08.90
3000 m	9:12.00						
5000 m							15:14.00/15:25.00
10.000 m			35:00.00				31:45.00/32:00.00
Maraþon							2:43.00
3000 m hi							9:43.00/09.50.00
60 m gr	8.33						
100 m gr	12.95						12.96/13.15
400 m gr							55.40/56.55
4 x 100 m boðhlaup							44.00
4 x 400 m boðhlaup	Ekkert lágmark						3:32.00
Hástökk	1.87						1.95/1.92
Stangarstökk	4.20						4.50/4.40
Langstökk	6.30						6.75/6.65
Þristökk	13.70						14.30/14.10
Kúluvarp	17.20						18.30/17.30
Kringlukast							62.00/59.50
Sleggjukast							71.50/69.00
Spiótkast							61.00/59.00
Fimtarþraut Sjöþraut	Boðsgrein					4.700•	6150/5950

Ekki keppnisgrein en utanhúss árangur gildir inn í 60m / 60m grind / 3000m  
+ 4:32.00 mín í 1 mílu innanhúss (4:22.00 mín í 1 mílu utanhúss)

## Lágmörk / Viðmið 2011

Unglingar, strákar

Keppni	NM fjölbraut 22 ára & yngri	HM 17 ára & yngri	EM 22 ára og yngri	EM 19 ára og yngri	Olympiudagar Evrópuæskunnar	NM 19 ára & yngri
Fæðingarár	Fæddir 1989 og síðar	Fæddir 1994 og 1995	Fæddir 1989, 1990, 1991	Fæddir 1992 og síðar	Fæddir 1994 og 1995	Fæddir 1992 og síðar
Dagsetning	18-19. Júní	6-10. Júlí	14-17 Júlí	21-24 Júlí	24-29 Júlí	3-4. September
Staður	Sipoo, Finnland	Lille, Frakkland	Ostrava, Tékkland	Tallinn, Eistland	Trabzon, Tyrkland	Köben, Danmörk
Árangri skal ná	01.01.11 – 10.06.11	01.01.10 – 20.06.11	01.01.10 – 04.07.11	01.01.10 – 11.07.11	01.01.11 – 19.06.11	01.05.11 – 15.08.11
Athuga	Val grundvallast af innan- & utanhúss- árangri 2011	Mest tveir í grein frá hverju landi	Aðeins einn í grein frá hverju landi	Aðeins einn í grein frá hverju landi		Einn í grein Íslenskt-danskt lið. Þetta eru viðmið.
100 m		11.25 / 11.0	10.55	10.75	11.30	11.00
200 m		22.58 / 22.6	21.35	21.65	23.00	22.20
400 m		50.00 / 49.90	47.30	48.30	51.00	49.25
800 m		1:56.00	1:49.00	1:51.50	2:00.0	1:54.00
1500 m		4:02.00	3:46.00	3:50.00	4:05.00	3:54.00
3000 m		8:50.00		-	9:00.00	-
5000 m			14:10.00	14:35.00	-	15:22.0
10000 m			30:05.00	31:30.00	-	-
2000 m hi		6:15.00		-	6:20.00	-
3000 m hi			9:00.00	9:12.00	-	9:25.50
110 m gr (1.067 cm)		14.45 / 14.3	14.35	14.80		15.05
110 m gr (99.5 cm)				14.40	14.70	
400 m gr		55.90 / 55.7	52.30	53.75	56.50	54.70
4 x 100 m boðhlaup		Ekkert Lágmark	Ekkert lágmark			
4 x 400 m boðhlaup		Ekkert Lágmark	Ekkert lágmark		-	
Hástökk		2.03	2.17	2.13	1.95	2.05
Stangarstökk		4.50	5.20	5.00	4.40	4.65
Langstökk		7.15	7.60	7.40	6.90	7.20
Þristökk		14.50	15.70	15.25	14.00	14.65
Kúluvarp		17.60/ 5,0kg	17.40	16.00/ 7,26 17.60/ 6,00	17.00/ 5,0kg	15.00/7,26kg 15.80/6,00kg
Kringlukast		53.00/ 1,5kg	54.00	50.00/ 2,0 53.00/ 1,75	50.00/1,5kg	46.00/2,00kg 49.00/1,75kg
Sleggjukast		62.00/ 5,0kg	64.00	60.00/ 7,26 66.00/ 6,00	58.00/ 5,0kg	55.00/7,26kg 58.50/6,00kg
Spjót kast		62.00/ 700g	71.00	66.00	58.00/ 700g	62.00
Tugbraut 17 ára og yngri 19 ára og yngri 22 ára og yngri		Einn aldursfl. 5.500	7300	6900 7050	-	-

## Lágmörk / Viðmið 2011

Unglingar, stelpur

Keppni	NM fjölþraut 22 ára & yngri	HM 17 ára & yngri	EM 22 ára og yngri	EM 19 ára og yngri	Olympíudagar Evrópuæskunnar	NM 19 ára & yngri
Fæðingarár	Fæddar 1989 og síðar	Fæddar 1994 og 1995	Fæddar 1989,1990 og1991	Fæddar 1992 og síðar	Fæddar 1994 og 1995	Fæddar 1992 og síðar
Dagsetning	18-19. Júní	6-10. Júlí	14-17. Júlí	21-24 Júlí	24-29. Júlí	3-4. September
Staður	Sipoo, Finnland	Lille, Frakkland	Ostrava, Tékkland	Tallinn, Eistland	Trabzon, Tyrkland	Köben, Danmörk
Árangri skal ná	01.01.11 – 10.06.11	01.01.10 – 20.06.11	01.01.10 – 04.07.11	01.01.10 – 11.07.11	01.01.11 – 19.06.11	01.05.11 – 15.08.11
Athuga	Val grundvallast af innan- & utanhúss-árangri 2011	Mest tveir í grein frá hverju landi	Aðeins einn frá hverju landi	Aðeins einn frá hverju landi	Viðmið	Einn í grein Íslenskt-danskt lið. Þetta eru viðmið.
100 m		12.50 / 12.3	11.80	12.00	12.50	12.25
200 m		25.60 / 25.4	24.25	24.60	25.80	25.05
400 m		57.60 / 57.4	54.50	55.60	58.50	56.75
800 m		2:14.0	2:06.50	2:10.00	2:18.00	2:13.5
1500 m		4:35.0	4:23.00	4:26.50	4:45.00	4:36.50
3000 m		9:55.00	-	9:50.00	10:10.00	9:52.5
5000 m		-	16:35.00	17:05.00	-	-
10.000 m		-	36:00.00	-	-	-
2000 m hi		7:15.00	-	-	7:46,00	7:31,43
3000 m hi		-	10:35.00	11:00.00	-	-
100 m gr		14.60 / 14.4	13.85	14.30	15.00 (84,0cm)	14.70
400 m gr		60.30 / 60.29	60.50	61.50	64.00	63.25
4 x 100 m boðhlaup		Ekkert Lágmark			Ekkert lágmark	
4 x 400 m boðhlaup		Ekkert Lágmark			Ekkert lágmark	
Hástökk		1.75	1.80	1.79	1.70	1.72
Stangarstökk		3.65	3.85	3.85	3.50	3.60
Langstökk		5.85	6.18	6.05	5.60	5.75
Þristökk		12.20	12.95	12.75	11,75	12.25
Kúluvarp		12.60/4,0kg	14.50	13.85	12.00	12.90
Kringlukast		41.00/1,0kg	49.00	46.50	39.00	43.00
Sleggjukast		47.00/4,0kg	59.00	55.00	45.00	47.50
Spjót kast		43.50/600g	49.00	48.50	42.00	45.25
<b>Sjöþraut</b> 17 ára og yngri 18 – 19 ára 20 – 22 ára	4.000 / 4.200 4.300 4.600	4500	5300	5050		