

Lágmörk / Viðmið 2010

Karlar

Keppni	13. HM Innanhúss	10. Vetrar- kastmót EAA	NM 10.000m	Evrópubíkar Landsliða 3. deild	Evrópubíkar Fjölþrautum 2. deild	20. EM Utanhúss
Dagsetning	12-14. mars	20-21. mars	23. Maí	19-20. Júní	26-27. júní	26 júlí - 1. ágúst
Staður	Doha, Katar	Salon-De Provence, Frakkland	Kerava, Finland	Marsa, Malta	Ribeira Brava, Portúgal	Barcelona, Spáni
Árangri skal ná	01.01.09 - 01.03.10		01.01.09 - 15.05.10	01.01.10 – 13.06.10	01.01.10 – 19.06.10	01.01.09 – 18.07.10
Athuga	Lágmörk gilda	Samtals 3 KK og KVK sendir		Einn í grein Landslið Íslands	Þrít telja til stiga Landslið eða einstaklingar	A (2-3 í grein) / B (1 í grein) lágmörk
Vefsíða	http://www.iaaf.org/wic10/index.html http://www.doha2010wic.com/					http://www.bcn2010.org/
60 m	6.69					
100 m	10.20*					10.45/10.52
200 m						21.00/21.20
400 m	47.10 (45.35)					46.75/47.20
800 m	1:48.50 (1:45.50)					1:48.20/1:49.20
1500 m	3:42.50+ (3:34.50)					3:42.00/3:44.10
3000 m	7:54.00 (7:44.00)					
5000 m	13:19.00*					13:50.00/13:58.00
10000 m			31:00.00			29:00.00/29:18.00
Marabon						Ekkert lágmörk
3000 m hi						8:38.00/8:44.50
60 m gr	7.74					
110 m gr	13.55 *					13.85/14.00
400 m gr						51.20/51.80
4 x 100 m boðhlaup						Ekkert lágmörk
4 x 400 m boðhlaup	Ekkert lágmörk					Ekkert lágmörk
Hástökk	2.28					2.25/2.22
Stangarstökk	5.70					5.50/5.40
Langstökk	8.10					7.90/7.75
Þrístökk	16.95					16.50/16.25
Kúluvarp	20.00					19.80/19.30
Kringlukast						61.90/60.50
Sleggjukast						74.00/72.20
Spjót kast						78.50/76.70
Sjöþraut Tugþraut	Boðsgrein				6.600•	7725/7545

* 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)

Árangur innan sviga er utanhúss árangur 2009 sem gildir sem lágmörk

- Viðmið við val í keppnina

Lágmörk / Viðmið 2010

Konur

Keppni	13. HM Innanhúss	10. Vetrar-kastmót EAA	NM 10.000m	Evrópubíkar Landsliða 3. deild	Evrópubíkar Fjölpauptum 2. deild	20. EM Utanhúss
Dagsetning	12-14. mars	20-21. mars	23. Maí	19-20. Júní	26-27. júní	26 júlí - 1. ágúst
Staður	Doha, Katar	Salon-De Provence, Frakkland	Kerava, Finland	Marsa, Malta	Ribeira Brava, Portúgal	Barcelona, Spáni
Árangri skal ná	01.01.09 - 01.03.10		01.01.09 - 15.05.10	01.01.10 – 13.06.10	01.01.10 – 19.06.10	01.01.09 – 18.07.10
Athuga	Lágmörk gilda	Samtals 3 KK og KVK sendir		Einn í grein Landslið Íslands	Þrít telja til stiga Landslið eða einstaklingar	A (2-3 í grein) / B (1 í grein) lágmörk
Vefsíða	http://www.iaaf.org/wic10/index.html http://www.doha2010wic.com/					http://www.bcn2010.org/
60 m	7.37					
100 m	11.25*					11.50/11.66
200 m						23.70/24.05
400 m	53.25 (51.25)					53.40/54.25
800 m	2:04.00 (2:00.00)					2:02.50/2:04.20
1500 m	4:15.00+ (4:04.00)					4:13.00/4:16.80
3000 m	9:03.00 (8:38.00)					
5000 m	15:02.00*					15:50.00/16:05.00
10.000 m			35:00.00			33:20.00/33:52.00
Marapön						Ekkert lágmörk
3000 m hi						9:55.00/10.07.00
60 m gr	8.18					
100 m gr	12.95*					13.35/13.58
400 m gr						57.80/58.75
4 x 100 m boðhlaup						Ekkert lágmörk
4 x 400 m boðhlaup	Ekkert lágmörk					Ekkert lágmörk
Hástökk	1.92					1.89/1.87
Stangarstökk	4.40					4.30/4.25
Langstökk	6.60					6.55/6.40
Þrístökk	14.05					13.75/13.50
Kúluvarp	17.50					16.25/15.95
Kringlukast						56.00/54.70
Sleggjukast						68.00/66.50
Spjót kast						57.50/56.20
Fimtarþraut Sjöþraut	Boðsgrein				4.700•	5900/5755

* 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)

Árangur innan sviga er utanhúss árangur 2009 sem gildir sem lágmörk

- Viðmið við val í keppnina

Lágmörk / Viðmið 2010

Unglingar, Drengir, Sveinar

Keppni	NM fjölbraut 22 ára & yngri	HM 19 ára & yngri	NM - Baltic 20 – 22 ára	NM 19 ára & yngri
Fæðingarár	Fæddir 1988 og síðar	Fæddir 1991 og síðar	Fæddir 1988, 1989, 1990	Fæddir 1991 og síðar
Dagsetning	12-13. Júní	19-25. Júlí	4-5. september	28-29. Ágúst
Staður	Randers, Danmörk	Noncton, Canada	Söderhamn, Svíþjóð	Akureyri, Ísland
Árangri skal ná	01.01.10 – 06.06.10	01.01.09 – 05.07.10	01.01.10 – 28.08.10	01.01.10 – 21.08.10
Athuga	Val grundvallast af innan- & utanhúss- árangri 2010	Mest þrír í grein frá hverju landi	Viðmið	Einn eða tveir í grein Íslenskt-danskt lið ???
Vefsíða		http://www.iaaf.org/wjc10/index.html http://www.moncton2010.ca/		
100 m		10.64 / 10.4	10.94	
200 m		21.54 / 21.3	22.14	
400 m		47.94 / 47.8	49.50	
800 m		1:51.00	1:54.50	
1500 m		3:48.00	3:56.00	
3000 m		8:15.00*		
5000 m		14:15.00	14:55.00	
10000 m		31:00.00		
2000 m hi				
3000 m hi		9:10.00	9:25.00	
110 m gr (1.067 cm)		14.64 / 14.4	15.14	
110 m gr (99.5 cm)		14.24 / 14.0		
400 m gr		53.34 / 53.2	55.00	
4 x 100 m boðhlaup		Ekkert Lágmark	Ekkert lágmark	
4 x 400 m boðhlaup		Ekkert Lágmark	Ekkert lágmark	
Hástökk		2.14	2.03	
Stangarstökk		5.05	4.70	
Langstökk		7.50	7.00	
Þrístökk		15.60	14.60	
Kúluvarp		18.00 ⁴ 16.30 ⁵	15.25 ⁵	
Kringlukast		54.00 ⁶ 50.50 ⁷	48.00 ⁷	
Sleggjukast		66.00 ⁴ 60.00 ⁵	57.00	
Spjót kast		66.50 ⁸	62.50	
Tugbraut 17 ára og yngri 18 – 19 ára 20 – 23 ára	5.600 ¹ / 5.800 ² / 6.000 ³ 6.000 ¹ / 6.250 ² 6.400 ¹	Einn aldursflokkur 6.875 ⁹ 7.050 ¹⁰ 7.090 ¹¹		

* Ekki keppnisgrein en gildir til lágmarka í 5000m

- 1) Karlaáhöld 2) Drengjaáhöld 3) Sveinaáhöld 4) 6.0 kg 5) 7.26 kg 6) 1.75 kg
7) 2.0 kg 8) 800 g
9) 1.067m grindur, 7.26 kg kúla, 2 kg kringla
10) 1.067m grindur, 6 kg kúla, 1.75 kg kringla
11) 99.5 cm grindur, 6 kg kúla, 1.75 kg kringla

NM U20 **Keppnis áhöld og hæðir grinda/hindrana:**

110m grind:	100 cm
400m grind:	91.4 cm
Kúluvarp:	6 kg
Kringlukast:	1.75 kg
Sleggjukast:	6 kg
Spjót kast:	800 g

Lágmörk / Viðmið 2010

Ungkonur, stúlkur, meyjjar

Keppni	NM fjölþraut 22 ára & yngri	HM 19 ára & yngri	NM - Baltic 20 – 22 ára	NM 19 ára & yngri
Fæðingarár	Fæddir 1988 og síðar	Fæddir 1991 og síðar	Fæddir 1988, 1989, 1990	Fæddir 1991 og síðar
Dagsetning	12-13. Júní	19-25. Júlí	4-5. september	28-29. Ágúst
Staður	Randers, Danmörk	Moncton, Canada	Söderhamn, Svíþjóð	Akureyri, Ísland
Árangri skal ná	01.01.10 – 06.06.10	01.01.09 – 05.07.10	01.01.10 – 28.08.10	01.01.10 – 21.08.10
Athuga	Val grundvallast af innan- & utanhúss- árangri 2010	Mest þrír í grein frá hverju landi	Viðmið	Einn eða tveir í grein Íslenskt-danskt lið ???
Vefsíða		http://www.iaaf.org/wjc10/index.html http://www.moncton2010.ca/		
100 m		11.94 / 11.7	12.24	
200 m		24.54 / 24.3	25.04	
400 m		55.24 / 55.1	57.00	
800 m		2:09.00	2:12.50	
1500 m		4:28.00	4:36.00	
3000 m		9:35.00	10:00.00	
5000 m		16:30.00		
10.000 m				
2000 m hi				
3000 m hi		11:00.00	11:10.00	
100 m gr		14.14 ³ / 13.9	14.64 ³	
400 m gr		60.64 / 60.5	63.00	
4 x 100 m boðhlaup		Ekkert Lágmark	Ekkert lágmark	
4 x 400 m boðhlaup		Ekkert Lágmark	Ekkert lágmark	
Hástökk		1.80	1.73	
Stangarstökk		3.95	3.50	
Langstökk		6.10	5.75	
Þrístökk		12.90	12.20	
Kúluvarp		14.60 ⁴	13.00 ⁴	
Kringlukast		47.50 ⁵	43.00 ⁵	
Sleggjukast		55.00 ⁴	46.00 ⁴	
Spjót kast		49.50 ⁶	45.00 ⁶	
Sjöþraut 17 ára og yngri 18 – 19 ára 20 – 22 ára	4.000 ¹ / 4.200 ² 4.300 ¹ 4.600 ¹	5.150 ⁷		

1) Kvennaáhöld 2) Meyjaáhöld 3) 84 cm 4) 4.0 kg 5) 1 kg 6) 600 g

7) **100m grindahlaup (84cm)**, hástökk, **kúluvarp (4 kg)**, 200m, **langstökk**, spjót kast (600g), **800m**

NM U20 Keppnis áhöld og hæðir grinda/hindrana:

100 m grind: 84.0 cm
 400m grind: 76.2 cm
 2000m hindrun: 76.2 cm
 Kúluvarp: 4 kg
 Kringlukast: 1 kg
 Sleggjukast: 4 kg
 Spjót kast: 600 g