

UNGDOMSMÄRKET I FRIIDROTT

POJKAR 16-17 ÅR			
	BRONS	SILVER	GULD
60m	8.60	7.80	7.35
100m	13.60	12.40	11.50
200m	28.30	25.30	23.30
400m	61.00	56.50	53.20
800m	2:23.00	2:10.80	2:02.00
1500m	5:20.00	4:40.00	4:15.00
3000m	10:40.00	9:50.00	9:15.00
2000m hinder (83,8cm)	8:50.00	7:40.00	6:50.00
60m häck (91,4cm)	11.00	9.50	8.50
110m häck (91,4cm)	18.00	16.50	15.00
400m häck (83,8cm)	1:12.00	1:02.00	58.00
Terräng (4km)	16:30	15:00	14:15
Gång (3km)	22:00	20:00	18:00
Höjd	1.45	1.67	1.84
Stav	2.80	3.35	3.60
Längd	4.80	5.60	6.35
Tresteg	10.80	11.90	12.50
Kula (5kg)	8.50	11.00	13.80
Diskus (1,5kg)	23.00	33.00	41.00
Slägga (5kg)	27.00	42.00	50.00
Spjut (700g)	30.00	41.00	50.00
Vikt (11,34kg)	10.00	14.00	17.00
Sjukamp	3100	3600	4300
Tiokamp	3600	4700	5800

FLICKOR 16-17 ÅR			
	BRONS	SILVER	GULD
60m	9.50	8.70	8.05
100m	15.00	13.85	12.75
200m	30.00	28.00	25.80
400m	75.00	66.50	60.50
800m	2:45.00	2:33.00	2:20.00
1500m	6:00.00	5:20.00	4:55.00
3000m	13:20.00	12:15.00	11:30.00
2000m hinder (76,2cm)	10:20.00	9:00.00	8:10.00
60m häck (76,2cm)	11.70	10.20	9.20
100m häck (76,2cm)	19.00	16.90	15.50
400m häck (76,2cm)	1:21.00	1:13.00	1:06.00
Terräng (4km)	20.00	18.00	16.30
Gång (3km)	23:00	21:00	19:00
Höjd	1.35	1.48	1.62
Stav	2.25	2.55	2.80
Längd	4.25	4.75	5.30
Tresteg	8.90	10.00	11.00
Kula (3kg)	8.00	10.20	12.20
Diskus (1kg)	19.00	25.00	31.00
Slägga (3kg)	24.00	33.00	44.00
Spjut (500g)	21.00	28.00	38.00
Vikt (7,26kg)	10.00	11.50	14.00
Femkamp	2000	2500	3100
Sjukamp	2900	3650	4400

POJKAR 14-15 ÅR			
	BRONS	SILVER	GULD
60m	9.10	8.30	7.70
80m	11.40	10.50	9.80
200m	29.00	27.00	25.50
300m	48.00	43.00	38.70
800m	2:30.00	2:20.00	2:08.00
1000m	3:20.00	3:05.00	2:50.00
2000m	7:30.00	6:50.00	6:20.00
1500m hinder (76,2cm)	6:00.00	5:30.00	5:00.00
60m häck (83,8cm)	12.50	11.00	9.25
80m häck (83,8cm)	16.00	13.10	12.30
300m häck (76,2cm)	54.50	49.00	45.90
Terräng (4km)	18:00	16:30	15:30
Gång (2km)	15:00	14:00	13:00
Höjd	1.35	1.55	1.74
Stav	2.30	2.70	3.00
Längd	4.40	5.00	5.80
Tresteg	9.75	10.80	11.90
Kula (4kg)	9.00	10.80	12.80
Diskus (1kg)	21.00	30.00	39.50
Slägga (4kg)	18.00	32.00	48.00
Spjut (600g)	23.00	33.00	44.00
Vikt (9,08kg)	8.00	10.50	14.00
Sjukamp	2200	2800	3500
Åttakamp	2500	3400	4300

FLICKOR 14-15 ÅR			
	BRONS	SILVER	GULD
60m	9.75	8.90	8.20
80m	12.50	11.40	10.50
200m	31.00	29.00	27.00
300m	52.00	47.00	43.00
800m	2:55.00	2:40.00	2:23.00
1000m	3:40.00	3:20.00	3:05.00
2000m	8:30.00	7:40.00	7:05.00
1500m hinder (76,2cm)	7:20.00	6:30.00	5:50.00
60m häck (76,2cm)	12.50	11.00	9.65
80m häck (76,2cm)	17.00	13.50	12.65
300m häck (76,2cm)	58.00	51.50	48.60
Terräng (4km)	21:00	19:15	17:30
Gång (2km)	16:00	15:00	14:00
Höjd	1.25	1.43	1.60
Stav	1.95	2.25	2.65
Längd	3.90	4.50	5.15
Tresteg	8.00	9.40	10.70
Kula (3kg)	7.30	8.40	10.60
Diskus (750g)	17.00	23.00	32.00
Slägga (3kg)	17.00	27.00	40.00
Spjut (500g)	16.00	22.00	31.00
Vikt (7,26kg)	6.00	9.50	13.00
Femkamp	1700	2200	2800
Sextkamp	2100	2700	3300

UNGDOMSMÄRKET I FRIIDROTT

För att erhålla ungdomsmärket 12-13 år ska den aktive klara minst tre grenresultat på minst bronsnivå, eller genomföra en mångkamp på minst bronsnivå. För silver resp guld ska minst två grenresultat eller en mångkamp klaras på den nivån.

POJKAR 12-13 ÅR			
	BRONS	SILVER	GULD
60m	9.50	8.85	8.40
200m	32.00	29.50	27.30
600m	2:06.00	1:50.00	1:43.00
800m	3:05.00	2:45.00	2:25.00
1500m	6:00.00	5:20.00	4:50.00
60m häck (76,2cm)	12.80	11.50	10.40
200m häck (68,6cm)	37.00	34.00	31.00
Terräng (2km)	10:00	9:00	8:15
Gång (2km)	16:00	15:00	14:00
Höjd	1.20	1.34	1.48
Stav	1.95	2.20	2.50
Längd (zon)	3.75	4.30	4.95
Tresteg (zon)	8.30	9.50	10.50
Kula (3kg)	7.00	8.50	10.20
Diskus (600g)	16.00	22.00	31.00
Slägga (3kg)	16.00	22.00	33.00
Spjut (400g)	18.00	26.00	33.00
Fyrkamp	1600	2400	3200
Femkamp	2300	3050	3800

FLICKOR 12-13 ÅR			
	BRONS	SILVER	GULD
60m	9.70	9.10	8.60
200m	34.00	30.70	28.00
600m	2:15.00	2:03.00	1:47.00
800m	3:15.00	2:55.00	2:35.00
1500m	6:40.00	5:50.00	5:20.00
60m häck (68,6cm)	13.20	11.80	10.60
200m häck (68,6cm)	38.50	35.00	31.50
Terräng (2km)	11:00	10:15	9:30
Gång (2km)	17:00	16:00	15:00
Höjd	1.14	1.28	1.44
Stav	1.75	2.00	2.30
Längd (zon)	3.50	4.10	4.75
Tresteg (zon)	7.30	8.75	10.00
Kula (2kg)	6.20	8.00	10.00
Diskus (600g)	13.00	18.00	25.00
Slägga (2kg)	13.00	20.00	28.00
Spjut (400g)	14.00	20.00	26.00
Fyrkamp	1600	2400	3200
Femkamp	2300	3050	3800



BARN 11 ÅR

För att erhålla ungdomsmärket ska den aktive genomföra en mångkamp och ett terränglopp eller gånglopp. Mångkampen kan vara en tre- eller fyrkamp.