

Akershus Friidrettskrets				292				
Resultatgrenser alle tiders statistikk utendørs								
Klasse	MS	MJ22	MJ20	MJ19	KS	KJ22	KJ20	KJ19
100mE	11.47	11.04	11.07	11.01	12.87	12.42	12.30	12.30
100mM	11.3	10.9	11.0	10.9	12.7	12.3	12.2	12.2
200mE	23.15	22.34	22.34	22.32	26.36	25.32	25.21	25.20
200mM	23.0	22.2	22.2	22.2	26.2	25.2	25.1	24.9
400mE	51.30	49.22	49.57	49.32	60.75	56.87	56.78	56.80
400mM	51.2	49.1	49.4	49.2	60.6	56.7	56.7	56.7
150mE M: 17.52 K:19.64 - 300mE M: 39.31 M M: 38.9 - E K: 45.76M K: 45.7								
600m	1:26.9	-	-	-	1:44.16	-	-	-
800m	1:54.8	1:50.94	1:51.73	1:51.8	2:18.27	2:11.6	2:11.4	2:10.88
1000m	2:38.5	2:31.18	2:31.25	2:31.0	3:18.0	3:10.0	3:09.5	3:05.6
1500m	3:56.2	3:48.40	3:50.9	3:51.92	4:48.96	4:33.7	4:33.42	4:30.83
1mile	4:29.9	-	-	-	5:29.9	-	-	-
2000m	5:58.38	-	-	-	7:39.9	-	-	-
3000m	8:36.98	8:22.84	8:25.2	8:29.6	10:37.0	10:02.3	9:54.65	9:48.54
5000m	15:02.28	14:46.6	14:51.0	14:51.0	21:48.3	18:58.9	19:12.2	19:12.2
10000m	32:28.1	32:33.4	32:33.2	33:33.0	47:59.9	42:14.4	44:59.9	44:59.9
110/100mhE	18.49	16.06	16.13	16.13	18.99	15.10	14.88	14.39
110/100mhM	17.5	15.6	15.9	15.9	18.7	15.0	14.8	14.3
200mhE	30.99	28.49	29.52	28.68	37.95	31.15	31.15	30.71
200mhM	29.9	27.6	27.4	27.4	37.7	31.0	30.9	30.5
300mhE	45.19	-	-	-	52.52	-	-	-
300mhM	44.9	-	-	-	52.4	-	-	-
400mhE	63.49	57.27	56.75	56.71	81.99	65.17	63.37	62.71
400mhM	60.5	57.1	56.5	56.5	81.9	65.0	64.3	62.6
1500mh	4:59.9	-	-	-	7:59.9	7:59.9	7:59.9	7:59.9
2000mh	6:39.9	-	6:01.7	6:02.91	9:59.9	8:49.55	8:05.99	7:42.48
3000mh	9:58.4	9:29.2	9:39-2	9:32.72	14:49.9	14:49.9	14:49.9	14:49.9
Halvmaraton	1:13:25	1:16:35	1:19:23	1:19:02	1:31:19	1:29:34	1:54:18	1:48:19
Maraton	2:42:20	3:05:25	3:05:25	3:05:59	3:28:26	3:49:59	3:49:59	3:49:59
Høyde	1.85	1.97	1.98	2.00	1.55	1.68	1.70	1.71
Stav	3.40	4.10	4.25	4.40	1.76	2.75	2.80	2.90
Lengde	6.53	6.92	6.91	6.92	5.20	5.60	5.64	5.72
Tresteg	13.22	13.83	13.86	13.81	10.08	11.07	11.28	11.47
Kule	12.69	14.01	13.93	13.93	9.92	11.22	11.18	11.48
Diskos	38.49	43.34	45.08	45.07	30.00	37.80	37.83	39.95
Slegge	32.73	38.76	36.88	37.68	18.47	34.72	34.94	38.52
Spyd GT	52.44	58.40	59.64	59.72	30.60	40.72	40.44	41.88
Spyd NT	45.98	56.00	56.00	59.08	25.00	39.25	40.31	42.44
5-kampM	2800	-	-	-	-	-	-	-
10-kampE	4602	6093	5965	5716	2500	4065	3856	3856
10-kampM	4602	6159	5853	5584	2500	3980	3803	3803
Hekkehøyder og kastredskap som for seniorøvelser i alle klasser.								
I tillegg stafetter med alle klubbrekorder for senior menn og kvinner tilsvarende junior.								

Akershus Friidrettskrets				293				
Resultatgrenser alle tiders statistikk utendørs								
Klasse	M22	M21	M20	M19	K22	K21	K20	K19
100mE	11.39	11.44	11.60	11.45	13.04	13.04	13.02	12.99
100mM	11.0	11.2	11.3	11.3	12.8	12.8	12.9	12.9
200mE	23.39	23.39	23.46	23.10	26.99	26.99	27.07	26.62
200mM	23.0	23.0	23.3	23.0	26.8	26.8	27.0	26.5
400mE	51.55	51.59	51.42	51.06	60.99	61.99	61.95	60.67
400mM	51.0	51.0	51.0	51.0	60.3	61.7	61.8	60.6
800m	1:54.4	1:54.48	1:55.17	1:54.9	2:20.6	2:20.4	2:20.7	2:17.35
1000m	2:34.9	2:34.9	2:40.9	2:45.9	3:10.0	3:10.0	3:25.0	3:25.0
1500m	3:58.6	3:56.8	3:58.2	4:00.6	4:46.9	4:53.7	4:58.5	4:52.4
2000m	5:59.9	5:59.9	5:59.9	5:59.9	7:59.9	7:46.4	8:19.9	8:19.9
3000m	8:38.2	8:39.9	8:44.77	8:49.79	10:53.9	10:58.8	11:06.1	10:48.5
5000m	15:07.5	15:07.5	15:27.0	15:42.94	19:59.9	19:59.9	21:59.9	21:59.9
10000m	32:39.7	32:39.7	35:59.9	35:59.9	41:59.9	41:59.9	49:59.9	49:59.9
110/100mhE	16.99	16.99	17.99	17.99	16.99	16.99	18.99	18.99
110/100mhM	16.9	16.9	17.6	17.7	16.9	16.9	18.8	18.9
200mhE	27.99	27.99	28.99	29.99	33.99	33.99	35.99	35.99
200mhM	27.9	27.9	28.5	29.4	33.9	33.9	35.9	35.9
400mhE	59.99	59.99	61.99	62.99	69.99	69.99	73.99	73.99
400mhM	59.7	59.7	62.7	61.5	69.8	69.8	73.9	73.9
1500mh	5:09.9	5:09.9	5:09.9	5:09.9	8:59.9	8:59.9	8:59.9	8:59.9
2000mh	6:12.9	6:39.9	6:49.9	6:46.9	10:59.9	10:59.9	10:59.9	10:59.9
3000mh	9:59.9	9:59.9	10:21.8	10:40.2	14:59.9	14:59.9	14:59.9	14:59.9
Halvmaraton	1:14:59	1:14:59	1:19:59	1:29:59	1:59:59	1:59:59	1:59:59	1:59:59
Maraton	2:39:59	2:39:59	3:09:59	3:09:59	3:59:59	3:59:59	3:59:59	3:59:59
Høyde	1.85	1.85	1.85	1.87	1.52	1.51	1.45	1.46
Stav	3.50	3.60	3.32	3.50	2.20	2.20	1.80	1.80
Lengde	6.56	6.55	6.50	6.52	5.08	5.06	4.90	5.08
Tresteg	13.00	13.00	13.82	12.88	10.00	10.00	8.80	8.80
Kule	12.93	12.93	12.65	12.26	9.90	9.90	9.64	9.65
Diskos	39.50	39.24	37.35	37.26	30.00	30.00	27.38	30.42
Slegge	36.00	36.00	25.44	24.40	22.00	22.00	17.00	17.00
Spyd GT	55.58	55.00	50.60	51.10	30.00	30.00	29.68	30.28
Spyd NT	50.00	50.00	43.62	46.66	25.00	25.00	25.00	25.00
10/7kE	4500	4500	4200	4200	2500	2500	2500	2500
10/7kM	4500	4500	4200	4200	2500	2500	2500	2500

I alle hekkeløp og kast gjelder dette seniorøvelser.

Vi har ikke satt opp stafetter for disse årsklasser. men henviser til alle tiders 22 - 20 og 19 år.

Akershus Friidrettskrets				292					
Resultatgrenser alle tiders statistikk gutter utendørs									
Klasse	G18	G17	G16	G15	G14	G13	G12	G11	G10
40m E					6.49	6.99	6.99	7.19	7.59
40m M					6.2	6.5	6.4	6.6	7.1
60mE	7.96	7.64	7.74	7.83	7.82	8.11	8.56	8.92	9.32
60mM	7.3	7.4	7.4	7.4	7.6	7.8	8.3	8.6	9.2
80m E	10.49	10.49	10.49	10.99	10.94	11.50	12.09	12.49	13.96
80m M	9.9	9.9	10.0	10.5	10.5	10.6	11.4	11.9	13.8
100mE	11.38	11.43	11.58	11.85	12.49	13.13	14.49	14.99	16.79
100mM	11.3	11.3	11.5	11.7	12.3	13.0	14.1	14.6	16.3
200mE	23.04	23.16	23.48	24.12	25.45	26.92	28.86	30.50	32.86
200mM	22.9	23.0	23.4	23.9	25.3	26.8	28.7	30.3	32.7
300mE	40.99	39.73	39.33	41.03	44.18	46.99	49.99	50.99	59.99
300mM	40.6	39.5	39.2	40.9	44.0	46.9	49.4	50.9	59.9
400mE	51.07	51.80	53.08	55.72	60.99	65.99	69.99	71.99	92.99
400mM	51.0	51.7	52.9	55.1	60.4	64.9	69.9	71.0	92.9
600m	1:29.9	1:30.17	1:28.4	1:31.4	1:32.35	1:37.30	1:43.0	1:48.4	1:56.73
800m	1:55.39	1:57.0	1:58.61	2:02.9	2:08.8	2:16.6	2:23.8	2:30.8	2:52.4
1000m	2:39.0	2:40.7	2:44.2	2:47.9	2:55.5	3:04.2	3:12.6	3:23.5	4:11.9
1500m	4:00.45	4:02.45	4:08.8	4:16.17	4:26.04	4:41.25	5:09.05	6:03.8	6:41.91
2000m	6:29.9	6:29.9	6:15.6	6:03.53	6:59.75	8:29.9	8:59.9		
3000m	8:48.92	8:55.4	9:04.07	9:34.2	11:30.0	11:59.9	11:59.9		
5000m	15:54.0	16:30.2	18:59.9	18:59.9					
1500/2000mh	6:29.69	6:38.6	5:59.9	5:59.9	5:59.9	5:59.9			
60/80/100h	16.84	17.59	14.81	15.70	12.97/12.8	10.41/14.58	10.83	11.22	12.47
60/80/100h	16.7	17.5	14.7	15.6	10.2	10.3/13.0	10.7	13.10	12.3
200mhE	31.99	31.99	32.99	32.99	32.41	32.90	39.99	41.99	43.99
200mhM	31.9	31.0	30.9	31.2	32.3	32.8	39.9	41.9	43.9
300mhE	50.99	50.99	45.46	48.62	51.99	57.19	59.99		
300mhM	49.9	49.9	45.4	48.5	51.9	57.1	59.9		
400mhE	63.99	64.49	65.99	69.99					
400mhM	61.9	62.4	65.6	69.9					
Høyde	1.91	1.86	1.85	1.76	1.67	1.56	1.46	1.35	1.21
Stav	3.60	3.50	3.43	3.20	2.72	2.50	2.10	1.65	1.00
Lengde	6.49	6.35	6.25	6.01	5.52	5.05	4.82	4.51	4.04
Lengde sone					5.52	5.19			
Tresteg	13.05	13.04	12.53	12.11	10.63	10.22	8.81	8.11	7.26
Kule	14.26	11.85/5	15.31		13.68	11.81	10.97	9.57	7.71
Kule	13.00	13.93	11.50	14.09	12.19	10.04	9.60	7.92	5.58
Diskos	31.71	42.66	40.38	40.12	38.30	29.00	21.10	21.93	16.20
Slegge	30.72	25.56	20.00	35.12	28.74	26.41	20.40	20.87	13.44
Spyd GA	50.65	49.80	53.20	50.20	43.72	43.58	34.38	29.36	21.15
Spyd NY	48.47	44.77	44.14	42.33	37.35	38.62			
Slengball					34.00	30.82	28.36	25.02	20.69
Liten ball					67.32	60.90	60.89	53.58	43.14
Mangekamp	4000	4000	3400	3000	3978	3833	2909	3229	2235
Tillegg G18 og G 17: 10000m: 34:59.9 – G 18: 3000mh: 10:52.9 – G17: 11:59.9									

Akershus Friidrettskrets				293					
Resultatgrenser alle tiders statistikk jenter utendørs									
Klasse	J18	J17	J16	J15	J14	J13	J12	J11	J10
40m E					6.69	6.99	7.19	7.59	7.91
40m M					6.6	6.6	6.5	6.7	7.0
60mE	8.59	8.59	8.45	8.41	8.27	8.44	8.69	8.99	9.50
60mM	8.2	8.2	8.1	8.1	8.1	8.2	8.4	8.7	9.4
80m E	11.09	11.09	11.09	11.09	11.42	11.55	12.19	12.99	14.49
80m M	10.9	10.9	10.9	10.9	11.1	11.4	11.8	12.2	14.2
100mE	12.87	12.77	12.79	12.87	13.19	13.53	14.09	14.99	16.99
100mM	12.8	12.7	12.7	12.8	13.0	13.4	13.9	14.6	16.3
200mE	26.24	26.12	26.23	26.57	27.35	28.04	29.83	31.33	35.53
200mM	26.1	26.0	26.1	26.4	27.2	27.9	29.7	31.2	35.4
300mE	46.59	46.59	45.41	44.41	47.54	49.53	52.49	53.99	65.99
300mM	46.5	46.5	45.3	44.3	47.4	49.3	52.4	53.5	65.9
400mE	59.73	59.99	60.44	61.48	64.99	68.99	68.99	75.99	95.99
400mM	59.6	59.9	60.3	61.3	64.7	68.3	68.9	75.0	95.9
600m	1:49.9	1:49.9	1:47.03	1:45.06	1:41.6	1:44.01	1:47.7	1:53.5	2:03.2
800m	2:18.44	2:18.67	2:17.50	2:18.2	2:21.47	2:25.1	2:31.83	2:39.1	3:02.6
1000m	3:34.9	3:34.9	3:39.9	3:39.9	3:20.8	3:21.5	3:27.48	3:38.8	4:30.0
1500m	4:49.0	4:49.50	4:48.6	4:50.47	4:56.5	5:04.3	5:31.2	5:59.9	6:59.9
2000m	7:59.9	7:59.9	7:59.9	6:59.81	7:59.9	8:29.9	8:59.9		
3000m	10:39.47	10:40.3	10:40.9	10:56.2	11:59.9	12:29.9	12:59.9		
5000m	21:59.9	21:59.9	20:59.9	20:59.9					
1500/2000mh	10:59.9	10:59.9	11:59.9	11:59.9	6:19.9	6:59.9	7:59.9		
60/80/100mh	16.62	15.29	12.24	12.35	9.83/9.8	10.17	10.91	11.23	12.72
60/80/100mh	16.5	15.2	16.13/16.1	12.2	13.47/13.2	10.1	10.80	12.99	12.6
200mhE	33.99	33.99	35.99	36.99	32.82	33.42	37.70	41.99	43.99
200mhM	33.8	33.9	35.9	36.9	32.7	33.3	37.6	41.9	43.9
300mhE	55.99	49.43	49.43	49.95	57.99	59.99	59.99		
300mM	56.5	49.3	47.5	49.8	57.9	59.9	59.9		
400mhE	79.99	79.99	79.99	81.99	84.99	85.99	85.99		
400mhM	79.9	79.9	79.9	81.9	84.9	85.9	85.9		
Høyde	1.55	1.59	1.60	1.57	1.56	1.50	1.41	1.31	1.16
Stav	1.70	1.70	2.00	2.20	2.20	1.92	1.60	1.30	1.10
Lengde	5.13	5.23	5.27	5.24	5.10s/4.99	4.90	4.65	4.32	3.84
Tresteg	9.38	10.31	10.35	10.35	9.96	9.84 S	8.82	7.77	6.50
Kule 3/2		9.80	10.77	10.64	10.70	10.77	9.83/8.1	8.27	6.55
Kule3/4	10.17	10.22	10.09	9.58	8.34	7.23	6.00	4.90	4.23
Disk.750/600			21.96	30.13	27.13	29.06	23.39	18.48	12.74
Diskos 1	32.81	32.86	33.38	30.24	26.81	24.63	17.08	11.00	
Slegge 3/2		20.00	25.00	32.08	29.18	29.85	23.25	18.02	7.00
Slegge 4	19.38	20.86	26.66	21.42	16.00	11.00	11.00	10.00	
Spyd GA	32.80	34.14	32.90	34.21	35.82	31.42	25.85	20.40	12.78
Spyd NY 500	25.00	25.00	25.00	25.00	25.00	22.00	14.00	12.00	
Slengball					29.19	28.09	25.92	22.52	18.48
Liten ball			50.00	50.00	53.15	49.46	45.54	37.40	29.10
Mangekamp	2500	2500	2500	2100	4550	4684	3159	3163	2623

Akershus Friidrettskrets				294					
Resultatgrenser alle tiders statistikk øvrige øvelser gutter utendørs									
Klasse	G18	G17	G16	G15	G14	G13	G12	G11	
80mh 76.2M		13.5							
80mh 84M			12.5	14.4		15.9			
80mh 91.4M		12.9	12.9	14.4	14.3				
100mh 76.2M							19.9		
100mh 84M				16.8					
100mh 91.4M	16.9								
100mh 100M	18.0	16.9							
110mh 91.4M	17.9	17.9	18.9	19.9					
110mh 106E		18.8	18.9	20.9					
300mh 84M	43.9	43.9	49.9	49.9					
300mh 91.4M			51.9	54.9					
400mh 84M	63.9	63.9	65.9	69.9					
1500mh	5:03.9	5:19.9							
2000mh			7:19.9	7:19.9					
3000mh		11:59.9							
Kule 3							9.58	7.88	
Kule 4						10.00		6.50	
Kule 5,5				10.20	10.00	9.00			
Kule 7,26	11.49	11.53	10.50	9.50	9.50				
Diskos 1			40.00	38.00			20.00	14.00	
Diskos 1,5	42.22	40.62			30.00				
Diskos 2	34.44	35.00	32.00	30.00					
Slegge 4							12.00	10.00	
Slegge 6			20.00	18.00					
Slegge 7,26	27.00	21.90	20.00	15.00					
Spyd 400					34.00	33.00			
Spyd 600		50.00					16.00	16.00	
Spyd 700	35.00	35.00	35.00	32.00	29.00				
Spyd 800	43.00	42.00							
Liten ball 80						55.00			
Liten ball 150							60.50	53.70	
Liten ball 300					48.00	45.00			
I enkelte øvelser i hekkeløp har vi el. tid. Her er grensen på samme tiendel. Eks: 17.9 - 17.99									
Resultatgrenser alle tiders statistikk øvrige øvelser jenter									
Klasse	J18	J17	J16	J15	J14	J13	J12	J11	
100mh 76.2E	15.99	15.99		16.99					
100mh 76.2M	15.9	15.9	16.9	16.6	17.9				
100mh 84E			18.49	18.99					
100mh 84M			18.4	18.6	18.1	19.9			

Akershus Friidrettskrets				295					
Resultatgrenser alle tiders statistikk menn veteraner utendørs									
Klasse	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79
100mE	12.10	12.40	12.90	13.40	14.00	14.80	15.80	17.00	19.00
100mM	11.8	12.1	12.6	13.1	13.7	14.5	15.5	16.7	18.8
200mE	25.00	25.60	26.60	27.70	28.90	31.00	33.00	35.80	40.50
300mM	24.7	25.4	26.3	27.4	28.7	30.7	32.7	35.5	40.2
400mE	55.00	56.40	58.70	61.20	65.00	70.00	76.00	87.00	100.00
400mM	54.9	56.3	58.5	61.0	64.9	69.9	75.9	86.9	99.5
800m	2:04.0	2:08.0	2:13.0	2:20.0	2:30.0	2:40.0	3:00.0	3:20.0	3:53.0
1500m	4:12.0	4:20.0	4:30.0	4:45.0	5:06.0	5:30.0	6:00.0	6:40.0	7:30.0
3000m	9:00.0	9:20.0	9:40.00	10:20.0	11:02.8	11:45.0	12:50.0	14:00.0	15:40.0
5000m	15:40.0	16:15.0	16:50.0	17:50.0	19:10.0	20:20.0	22:20.0	25:00.0	28:00.0
10000m	33:00.0	34:15.0	35:30.0	37:30.0	40:00.0	43:00.0	47:00.0	53:00.0	62:00.0
Halvmaraton	1:10:59	1:13:57	1:17:45	1:21:58	1:26:52	1:35:58	1:49:01	2:20:20	2:50:00
Maraton	2:35:00	2:41:25	2:48:53	3:04:58	3:20:39	3:29:04	3:58:21	3:57:29	4:33:56
80/100mhE	18.00	19.30	20.30	18.50	20.30	21.80	22.60	19.00	22.00
80/100mhM	17.7	19.0	20.0	18.2	20.0	21.5	22.3	18.7	21.7
300/400mh	62.20	64.20	67.20	52.9	54.1	57.5	61.4	69.9	79.9
3000mh	10.20.0	10.45.0	11.10.0	12.00.0	13:00.0	14:00.0			
Høyde	1.70	1.60	1.55	1.45	1.35	1.30	1.25	1.20	1.10
Stav	3.00	2.80	2.40	2.20	2.10	2.00	1.80	1.70	1.50
Lengde	6.00	5.70	5.35	5.00	4.60	4.20	3.90	3.40	3.00
Tresteg	12.30	11.60	10.80	10.20	9.60	9.00	8.40	7.50	6.50
Kule	12.50	11.70	11.00	11.00	10.20	11.20	10.50	9.50	8.50
Diskos	38.00	35.00	33.00	35.00	33.00	33.00	31.00	27.50	22.50
Slegge	37.00	35.00	34.00	32.00	30.00	30.00	27.00	24.00	20.00
Spyd Ny type	50.00	47.00	43.00	38.00	33.00	30.00	26.00	22.00	20.00
Vekt	9.50	9.50	9.00	10.00	9.50	10.50	10.00	10.00	9.00

Resultatgrensene gjelderfor gjeldende øvelsesutvalg i hekkeløp og kast for de ulike klasser

Resultatgrensene tilsvarer stort sett Norgesstatstikkens resultatgrense 1.1.2012

Akershus Friidrettskrets				296					
Resultatgrenser alle tiders statistikk kvinner veteraner utendørs									
Klasse	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79
100mE	14.80	15.10	16.00	16.60	18.00	18.00	19.00	20.00	21.00
100mM	14.6	15.0	15.9	16.5	17.9	17.9	18.9	19.9	20.9
200mE	30.00	31.55	32.00	33.50	35.00	37.00	42.00	45.00	50.00
300mM	29.9	31.3	31.7	33.2	34.7	36.7	41.7	44.7	49.7
400mE	66.00	69.00	72.00	76.00	80.00	90.00	95.00		
400mM	65.9	68.9	71.9	75.9	79.9	89.9	94.9		
800m	2:36.0	2:43.0	2:50.0	3:07.0	3:14.0	3:28.0	3:45.0	4:15.0	5:30.0
1500m	5:25.0	5:30.0	5:55.0	6:17.0	6:35.0	7:00.0	7:40.0		
3000m	11:51.0	11:56.0	12:20.0	13:45.0	14:20.0	15:45.0	16:40.0		
5000m	20:00.0	20:30.0	21:30.0	23:00.0	25:00.0	29:00.0	30:00.0		
10000m	43:00.0	44:00.0	46:00.0	49:00.0	53:00.0				
Halvmaraton	1:34:12	1:33:56	1:40:35	1:50:01	2:12:49	2:29:59	2:49:59	2:59:59	3:29:59
Maraton	3:28:45	3:29:58	3:43:53	3:59:59	4:29:59	5:29:59	5:59:59	6:29:59	6:59:59
80/100mhE	18.00	18.00	18.00	20.00	20.00	22.00	22.00		
80/100mhM	21.00	21.00	21.00	22.00	24.00	26.00	28.00		
300/400mh	82.00	82.00	82.00	70.00	70.00	75.00	75.00		
2000/3000mh	13:00.0	15:00.0	15:00.0	15:00.0	15:00.0	16:00.0	16:00.0		
Høyde	1.20	1.15	1.10	1.05	1.05	1.00	0.95	0.90	
Stav	1.50	1.50	1.40	1.30	1.30	1.20	1.20	1.20	
Lengde	4.20	3.90	3.60	3.40	3.20	2.90	2.50	2.40	
Tresteg	8.30	8.00	7.50	7.00	6.50	6.00	5.20	4.40	
Kule	8.50	8.00	7.50	7.50	7.00	6.20	5.50	4.80	4.50
Diskos	25.00	23.00	21.00	20.00	18.00	15.00	13.00	10.00	10.00
Slegge	20.00	20.00	18.00	18.00	13.00	12.00	10.00	10.00	10.00
Spyd Ny type	23.00	20.00	16.00	18.00	17.00	15.00	10.00	10.00	10.00
Vekt	6.00	6.00	5.50	7.00	6.50	6.50	6.00	5.50	5.00

Resultatgrensene gjelder for gjeldende øvelsesutvalg i hekkeløp og kast for de ulike klasser

Resultatgrensene tilsvarer stort sett norgesstatistikkenes resultatgrense 1.1.2012

Akershus Friidrettskrets				297				
Resultatgrenser alle tiders statistikk menn - kvinner senior og junior innendørs								
Klasse	MS	MJ22	MJ20	MJ19	KS	KJ22	KJ20	KJ19
60mE	7.36	7.11	7.12	7.14	8.17	7.79	7.81	7.84
60mM	7.3	7.1	7.1	7.1	8.1	7.7	7.7	7.8
100mE	12.19	11.45	11.49	11.53	13.40	12.51	12.51	12.53
100mM	11.9	11.4	11.4	11.5	13.2	12.4	12.4	12.4
200mE	23.81	22.35	22.60	22.61	27.10	25.49	25.46	25.46
200mM	23.6	22.3	22.5	22.5	27.0	25.4	25.5	25.5
300mM	39.9	37.9	37.9	39.9	45.9	45.9	45.9	45.9
400mE	55.02	49.79	50.32	50.32	65.99	58.19	58.43	58.98
400mM	55.9	49.7	50.3	50.3	65.9	58.1	58.3	58.9
600m	1:33.66	1:23.04	1:23.49	1:23.76	1:49.73	1:38.19	1:38.30	1:38.89
800m	2:02.03	1:53.4	1:55.50	1:56.12	2:27.71	2:12.97	2:14.46	2:15.12
1000m	2:59.9	2:59.9	2:59.9	2:59.9	3:40.9	3:39.9	3:39.9	3:39.9
1500m	4:15.6	3:57.9	4:01.12	4:04.32	5:29.9	4:41.27	4:45.69	4:45.69
3000m	9:56.52	8:50.6	9:07.62	9:07.62	11:59.9	11:17.6	11:59.9	11:59.9
60mhE	9.99	8.71	8.75	8.87	9.99	8.75	8.82	8.89
60mhM	9.9	8.6	8.7	8.8	9.9	8.7	8.7	8.8
100/110mhE	18.99	17.49	17.49	18.99	17.99	17.99	17.99	17.99
100/110mhM	18.9	16.9	15.5	18.9	17.9	16.6	16.9	16.9
Høyde	1.80	1.99	1.96	1.95	1.50	1.70	1.70	1.67
Høyde u.t.	1.50	1.64	1.62	1.60	1.21	1.33	1.32	1.32
Stav	3.00	4.30	4.30	4.20	1.50	2.86	2.86	2.86
Lengde	6.04	6.70	6.64	6.56	5.10	5.65	5.57	5.54
Lengde u.t.	3.05.5	3.21	3.16	3.15	2.46	2.63	2.70	2.63
Tresteg	12.00	13.25	13.24	13.07	9.00	11.17	11.17	11.15
Tresteg u.t.	8.00	8.00	8.00	8.00	6.25	6.25	6.25	6.25
Kule	12.00	13.95	13.58	13.02	8.72	11.80	11.35	11.35
Vektkast	8.00	8.00	8.00	8.00	6.00	6.00	6.00	6.00
5/7-kamp	3800	3800	3800	3800	2500	2500	2500	2500
4x200m	1:39.9	1:39.9	1:39.9	1:39.9	1:59.9	1:59.9	1:59.9	1:59.9

Det tas med resultater i hekkeløp og kast som for seniorøvelser.

Vi tar også med andre kastøvelser som diskos og spyd men har ikke satt opp resultatgrense.

Akershus Friidrettskrets				298				
Resultatgrenser alle tiders statistikk menn - kvinner senior og junior innendørs								
Klasse	M22	M21	M20	M19	K22	K21	K20	K19
60mE	7.66	7.66	7.54	7.35	8.29	8.29	8.55	8.16
60mM	7.4	7.4	7.5	7.3	8.2	8.2	8.4	8.1
100mE	12.19	12.19	12.19	12.19	13.39	13.39	13.43	13.52
100mM	11.9	11.9	11.9	11.9	13.2	13.3	13.3	13.3
200mE	24.99	24.99	24.99	23.61	28.99	28.99	28.99	27.56
200mM	24.8	24.8	24.8	23.5	28.9	28.9	28.9	27.5
300mE	39.99	39.99	39.99	39.99	45.99	45.99	45.99	45.99
300mM	39.9	39.9	39.9	39.9	45.9	45.9	45.9	45.9
400mE	53.99	53.99	57.99	55.01	63.99	63.99	63.99	63.99
400mM	53.9	53.9	57.9	55.0	63.9	63.9	63.9	63.9
600m	1:32.9	1:32.9	1:32.9	1:32.9	1:49.9	1:49.9	1:49.9	1:49.9
800m	1:59.9	2:02.9	2:05.9	2:03.6	2:34.9	2:34.9	2:34.9	2:34.25
1000m	2:59.9	2:59.9	2:59.9	2:59.9	3:14.9	3:14.9	3:14.9	3:14.9
1500m	4:09.9	4:14.9	4:24.9	4:29.76	5:19.9	5:19.9	5:19.9	5:19.9
3000m	9:19.9	9:29.9	10:09.9	10:09.9	11:59.9	11:59.9	11:59.9	11:59.9
60mhE	9.99	9.99	9.99	9.99	9.99	9.99	9.99	9.99
60mhM	9.9	9.9	9.9	9.9	9.9	9.9	9.9	9.9
100/110mhE	17.99	17.99	17.99	17.99	17.99	17.99	17.99	17.99
100/110mhM	17.9	17.9	17.9	17.9	17.9	17.9	17.9	17.9
Høyde	1.85	1.80	1.80	1.80	1.55	1.55	1.52	1.52
Høyde u.t.	1.50	1.50	1.50	1.51	1.15	1.15	1.15	1.15
Stav	3.30	3.30	3.20	3.20	2.00	2.00	2.00	2.00
Lengde	6.00	6.00	6.00	6.00	5.00	5.00	5.00	5.00
Lengde u.t.	3.05	3.04	2.98	3.02	2.40	2.40	2.35	2.33
Tresteg	12.00	12.00	12.00	12.00	9.00	9.00	9.00	9.00
Tresteg u.t.	8.00	8.00	8.00	8.00	6.50	6.50	6.50	6.50
Kule	11.00	11.00	10.00	10.00	9.50	8.50	8.50	8.50
Vektkast	8.00	8.00	8.00	8.00	6.00	6.00	6.00	6.00
5/7-kamp	3800	3800	3800	3800	2500	2500	2500	2500

Vi tar ikke med stafetter i disse klassene men henviser her til juniorstatistikkene.
Hekkehøyder og vekt på kastredskap er som for senior i disse klassene.

Akershus Friidrettskrets				299					
Resultatgrenser alle tiders statistikk gutter 18 - 11 år innendørs									
Klasse	G18	G17	G16	G15	G14	G13	G12	G11	G10
60mE	7.34	7.34	7.44	7.58	7.84	8.20	8.63	8.99	9.40
60mM	7.3	7.3	7.4	7.5	7.8	8.1	8.6	8.9	9.3
100mE	12.26	12.17	12.33	12.64	13.49	15.09	15.49	16.99	18.99
100mM	12.2	12.1	12.3	12.6	13.4	15.0	15.4	16.9	18.9
200mE	23.80	23.66	24.00	24.71	25.72	27.36	29.27	31.79	33.99
200mM	23.7	23.6	23.9	24.6	25.6	27.2	29.1	31.7	33.9
400mE	55.48	55.75	62.99	64.99	65.99	69.99			
400mM	55.4	55.6	62.9	64.99	65.9	69.9			
600m	1:34.73	1:33.06	1:32.16	1:35.52	1:40.34	1:45.51	1:48.17	1:55.13	2:02.97
800m	2:02.8	2:04.56	2:07.52	2:15.2	2:25.6	2:29.0	2:36.8	2:49.0	3:25.0
1000m	3:10.9	3:10.9	3:24.9	3:29.9	3:34.9	3:39.9			
1500m	4:26.37	4:25.09	4:34.90	4:59.9	5:29.9	5:59.9	6:15.0		
3000m	10:29.9	10:29.9	10:59.9	10:59.9	11:59.9				
60mhE	9.99	9.99	9.20	10.18	9.92	10.50	11.58	11.76	13.01
60mhM	9.7	9.7	9.1	10.1	9.8	10.4	11.5	11.7	12.9
100/110mhE	18.99	18.99	17.99	17.99					
100/110mhM	18.9	18.9	17.9	17.9					
Høyde	1.80	1.80	1.75	1.70	1.57	1.46	1.37	1.30	1.15
Høyde u.t.	1.51	1.46	1.41	1.36	1.29	1.20	1.10	1.02	0.90
Stav	3.00	3.00	3.00	2.70	2.21	2.10	1.60	1.40	0.90
Lengde	6.04	6.04	6.00	5.67	5.19	4.57			
Lengde sone					5.22	4.95	4.68	4.32	4.03
Lengde u.t.	3.00	2.96	2.89	2.81	2.67	2.49	2.31	2.18	1.99
Tresteg	11.80	11.50	10.80	9.30	9.75	8.50	7.50	7.00	6.50
Tresteg u.t.	7.00	7.00	6.50	6.00	6.00	5.50	4.50	4.50	4.26
Kule	11.21	11.23	12.91	12.62	11.80	10.52	10.08	9.04	7.10
Kule	10.00	9.50	10.25	9.00	10.28	8.00	8.32	6.00	5.50
4Hekkehøyder og vekter på kula er det samme som utendørs.									
Vi har i tillegg tatt vare på andre hekkedistanser og vekter på kula men har ikke satt opp resultatgrenser.									

Akershus Friidrettskrets				300					
Resultatgrenser alle tiders statistikk jenter 18 - 11 år innendørs									
Klasse	J18	J17	J16	J15	J14	J13	J12	J11	J10
60mE	8.20	8.10	8.12	8.20	8.31	8.48	8.74	9.11	9.67
60mM	8.1	8.0	8.1	8.1	8.3	8.4	8.7	8.9	9.6
100mE	13.60	13.59	13.43	13.44	13.99	14.69	15.99	16.99	18.99
100mM	13.5	13.5	13.4	13.4	13.9	14.6	15.9	16.9	18.9
200mE	27.18	26.64	26.81	27.07	27.72	28.38	29.90	32.65	35.49
200mM	27.1	26.5	26.7	26.9	27.6	28.3	29.8	32.5	35.3
400mE	64.08	64.74	70.99	70.99	70.99	74.99	76.99		
400mM	64.0	64.6	70.9	70.9	70.9	74.9	76.9		
600m	1:49.9	1:53.9	1:47.51	1:48.18	1:47.20	1:50.36	1:54.80	1:59.92	2:08.9
800m	2:27.04	2:25.9	2:25.9	2:29.6	2:36.2	2:37.59	2:54.1	3:14.1	3:25.0
1000m	3:39.9	3:39.9	3:39.9	3:39.9	3:39.9	3:44.9			
1500m	5:29.9	5:29.9	5:40.79	5:59.9	5:59.9	6:15.0	6:69.9		
3000m	11:59.9	11:59.9	11:59.9	11:59.9	12:59.9				
60mhE 68						10.82	11.34	11.81	13.81
60mhE 76-84	9.88	9.55	9.30	9.50	9.97	10.54	11.71	13.82	13.7
60mhM	9.8	9.5	9.1	9.4	9.9	10.4	11.7	13.8	13.8
100mhE	18.99	18.99	17.99	17.99					
100mhM	18.9	18.9	17.9	17.9					
Høyde	1.45	1.55	1.55	1.55	1.50	1.45	1.36	1.25	1.12
Høyde u.t.	1.18	1.21	1.25	1.25	1.21	1.19	1.11	1.03	0.90
Stav	1.60	1.60	1.60	2.10	1.85	1.60	1.31	1.23	0.85
Lengde	5.08	5.18	5.26	5.09	4.87	4.34			
Lengde sone					4.92	4.77	4.57	4.26	3.79
Lengde u.t.	2.46	2.49	2.48	2.46	2.43	2.36	2.27	2.15	1.96
Tresteg	8.50	9.67	9.34	8.87	8.50/8.00	7.50	7.50	7.00	6.50
Tresteg u.t.	6.00	6.00	5.50	5.50	5.50	5.00	4.50	4.50	4.34
Kule 2-3		9.39	10.63	10.36	9.80	10.47	9.61	8.06	6.26
Kule 3-4	9.11	9.45	7.18	7.16	6.50	8.06	5.90	5.00	4.50

Hekkehøyder og vekter på kule er det samme som utendørs

Vi har i tillegg tatt vare på andre hekkedistanser og vekter på kula men har ikke satt opp resultatgrenser.

