

Lágmörk / Viðmið

Erlend mót 2014 - Piltar

Keppni	DLV Bauhaus Junioren Gala	NM unglunga í fjölþrautum	HM U20	NM 20-22 ára	NM U20	Ólympiuleikar ungmenna
Fæðingarár:	1995 og síðar	1992 og síðar	1995 og síðar	Fædd 1992, 1993 og 1994	1995 og síðar	1995 og síðar
Dags:	28. - 29.6	7.- 8.6	22. - 27.7	26. - 27.7	16. - 17.8	16. - 28.8
Staður	Mannheim, Þýskaland	Kópavogur, Ísland	Eugene, USA	Kaupmannahöfn, Danmörk	Kristiansand, Noregur	Nanjing, Kína
Arangri skal ná	1.5.13 - 11.6.13	1.1.14 - 25.5.14	1.10.13 - 14.7.14	1.5.13 - 13.7.13	1.5.13 - 22.7.13	Urtökumót
Athuga	Allta að 4 íþróttamenn sendir		Mest tveir í grein frá hverju landi		Einn í grein. Íslenskt - danskt lið. Þetta eru viðmið	
Heimasíða:			HM U20			OL ungmenna
100 m			10,55	10,94	11,00	
200 m			21,50	22,14	22,20	
400 m			47,70	49,50	49,25	
800 m			1;50,50	1;54,50	1:54.00	
1500 m			3:48.00	3;56,00	3:54.00	
5000 m			14:15.00/8:15.00 (3000m)	14;55.00	15:22.00	
10000 m			31:29.30			
3000 m hi			9:10.00	9;25,00	9:25.50	
110 m gr (1,067m)			14,64	15,14	15,05	
110 m gr (0,995m)			14,24			
400 m gr			53,30	55,00	54,70	
4 x 100 m bh			Ekkert lágmark	engin lágmörk	Ekkert lágmark	
4 x 400 m bh			Ekkert lágmark	engin lágmörk	Ekkert lágmark	
Hástökk			2,16	2,03	2,05	
Stangarstökk			5,05	4,70	4,65	
Langstökk			7,55	7,00	7,20	
Þristökk			15,60	14,60	14,65	
Kúluvarp			1650/7,26kg 18,025/6,00kg	15,25	15,00/7,26kg 15,80/6,00kg	
Kringlukast			51,50/2,00kg 55,00/1,75kg	48,00	46,00/2,00kg 49,00/1,75kg	
Sleggjukast			61,40/7,26kg 67,50/6,00kg	57,00	55,00/7,26kg 58,50/6,00kg	
Spjótkast			68,50	62,50	62,00	
Tugbraut		6000 (5800) U18 6000/6250 U20 6400 U23	6875 (1,067m; 7,26kg; 2kg) eða 7090 (0,995m; 6kg; 1,75kg)			

Lágmörk / Viðmið

Erlend mót 2014 - Stúlkur

Keppni	DLV Bauhaus Junioren Gala	NM unglunga í fjölþrautum	HM U20	NM 20-22 ára	NM U20	Ólympíuleikar ungmenna
Fæðingarár:	1995 og síðar	1993 og síðar	1995 og síðar	Fædd 1994, 1993 og 1992	1995 og síðar	1997, 1998
Dags:	28. - 29.6	7.- 8.6	22. - 27.7	26. - 27.7	16. - 17.8	16. - 28.8
Staður	Mannheim, Þýskaland	Kópavogur, Ísland	Eugene, USA	Kaupmannahöfn, Danmörk	Kristiansand, Noregur	Nanjing, Kína
Arangri skal ná	1.5.13 - 11.6.13	1.1.13 - 25.5.13	1.10.13 - 14.7.14	1.5.13 - 13.7.13	1.5.13 - 22.7.13	Urtökumót
Athuga	Allta að 4 íþróttamenn sendir	Val grundvallast af innan og utanhúss árangri 2013	Mest tveir í grein frá hverju landi		Einn í grein. Íslenskt - danskt lið. Þetta eru viðmið	
Heimasíða:			HM U20			ÓL ungmenna
100 m			11,90	12,24	12,25	
200 m			24,50	25,04	25,05	
400 m			55,25	57,00	56,75	
800 m			2:09,10	2:12,50	2:13.5	
1500 m			4:28,00	4:36,00	4:36.50	
3000 m			9:35,00	10:00,00	9:52.5	
5000 m			16:40,00		-	
10000 m					-	
Marabon						
3000 m hi			10:50,00	11:10,00	07:31,4	
100 m gr			14,20	14,64	14,70	
400 m gr			60,75	63,00	63,25	
4 x 100 m bh			engin lágmörk	engin lágmörk	engin lágmörk	
4 x 400 m bh			engin lágmörk	engin lágmörk	engin lágmörk	
Hástökk			1,82	1,73	1,72	
Stangarstökk			3,95	3,50	3,60	
Langstökk			6,10	5,75	5,75	
Þristökk			12,90	12,20	12,25	
Kúluvarp			14,30	13,00	12,90	
Kringlukast			47,50	43,00	43,00	
Sleggjukast			57,00	46,00	47,50	
Spjótkast			49,00	45,00	45,25	
Sjöþraut		4200 (4000) U18 4300 U20 4600 U23	5250,00			