

Bestu afrek karla og kvenna árið 2010  
skv. stigum Alþjóða Frjálsíþróttasambandsins (IAAF)

Karlar

Grein	Árangur	Nafn	F.ár	Félag	Staður	Dags.	Stig
Langstökk	7,79	Þorsteinn Ingvarsson	1988	HSP	Gautaborg	03.07	1082
Kúluvarp	19,37	Óðinn Björn Þorsteinsson	1981	FH	Eskilstuna, SE	08.06	1082
400 m grindahlaup	51,77	Björgvin Víkingsson	1983	FH	La Chaux-de-Fonds	04.07	1041
Langstökk	7,42	Kristinn Torfason	1984	FH	Hafnarfjörður	13.06	1004
3000 m hlaup	8:10,29	Kári Steinn Karlsson	1986	Breiðabl.	Berkeley, CA	10.04	996
10.000 m hlaup	29:31,82	Kári Steinn Karlsson	1986	Breiðabl.	Berkeley, CA	15.05	995
5000 m hlaup	14:01,99	Kári Steinn Karlsson	1986	Breiðabl.	Stanford, CA	26.03	993
Spjótkast	74,05	Guðmundur Hólmar Jónsson	1979	Ármann	Marsa	20.06	990
1500 m hlaup	3:50,28	Kári Steinn Karlsson	1986	Breiðabl.	Stanford, CA	06.03	973
800 m hlaup	1:52,91	Bjartmar Örmuson	1988	UFA	Trafford, UK	24.08	949
3000 m hindrun	9:11,84	Stefán Guðmundsson	1986	Breiðabl.	Marsa	20.06	949

Konur

Grein	Árangur	Nafn	F.ár	Félag	Staður	Dags.	Stig
Spjótkast	60,72	Ásdís Hjálmsdóttir	1985	Ármann	Gateshead	10.07	1082
400 m grind	58,31	Kristín Birna Ólafsdóttir	1985	ÍR	Leiden, NL	12.06	1071
Sjöpraut	57,57	Helga Margrét Þorsteinsdóttir	1991	Ármann	Tel Aviv	27.06	1050
100 m grind	13,96	Kristín Birna Ólafsdóttir	1985	ÍR	Reykjavík	10.07	1035
Langstökk	6,10	Sveinbjörg Zophoniasdóttir	1992	USÚ	Tel Aviv	27.06	1009
200 metra hlaup	25,04	Hrafnhild Eir Hermóðsdóttir	1989	ÍR	Reykjavík	11.07	1001
400 m hlaup	56,46	Arna Stefanía Guðmundsd.	1995	ÍR	Akureyri	28.08	990
200 m hlaup	25,24	Arna Stefanía Guðmundsd.	1995	ÍR	Akureyri	29.08	987
100 m grind	14,39	Helga Margrét Þorsteinsdóttir	1991	Ármann	Moncton, CA	22.07	985
400 m grinda	61,33	Stefanía Valdimarsdóttir	1993	Breiðabl.	Sauðárkrókur	13.08	983
<b>Boðhlaup kvenna</b>							
4x100 m boðhl	46,94	Sveit ÍR	1987	ÍR	Sauðárkrókur	13.08	1024
4x100 m boðhl	47,37	Sveit Íslands	1987	Ísland	Marsa	19.06	1007
4x400 m boðhl	3:48,14	Sveit Íslands	1987	Ísland	Marsa	20.06	990
4x400 m boðhl	3:48,23	Ungkvennasveit Íslands	1991	Ísland	Akureyri	29.08	990