

DANSK ATLETIK's objektive årgangskrav til sportslig Godkendelse til ungdomsuddannelser. Pr. 12.10.2023

Sprint (60 - 400 meter)

Sprint	60m inde		100 meter		200 meter		400m inde		400 meter	
	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge
14 år	8,10	7,46	12,74	11,59	26,47	23,85	60,55	53,59	300m: 41,74	300m: 37,51
15 år	8,10	7,46	12,74	11,59	26,47	23,85	60,55	53,59	300m: 41,74	300m: 37,51
16 år	8,00	7,31	12,59	11,39	26,09	23,24	59,57	52,37	58,84	51,86
17 år	7,91	7,18	12,45	11,22	25,74	22,76	58,68	51,36	57,96	50,81
18 år	7,83	7,07	12,32	11,06	25,41	22,38	57,87	50,55	57,16	49,93
19 år	7,75	6,98	12,20	10,93	25,11	22,08	57,13	48,89	56,43	49,19

Man kan kun kvalificere sig ved hjælp af el-tider. Håndstoppede tider godkendes IKKE !
Kun el-tider opnået i godkendt vind (max. 2,00 m/sek) kan bruges til kvalifikation på 100 og 200 meter.

Hækkeløb (60 - 400 meter)

Hæk	60m hæk indendørs		Kort hæk		Lang hæk	
	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge
14 år	76,2 cm: 9,37	84,0 cm: 9,00	80m/76,2: 11,97	100m/84,0: 14,33	300m/76,2: 47,53	300m/76,2: 41,79
15 år	76,2 cm: 9,37	84,0 cm: 9,00	80m/76,2: 11,97	100m/84,0: 14,33	300m/76,2: 47,53	300m/76,2: 41,79
16 år	76,2 cm: 9,13	91,4 cm: 8,75	100m/76,2: 14,79	110m/91,4: 15,22	400m/76,2: 64,61	400m/84,0: 57,22
17 år	76,2 cm: 8,96	91,4 cm: 8,52	100m/76,2: 14,50	110m/91,4: 14,75	400m/76,2: 63,60	400m/84,0: 56,05
18 år	8,90	99,1 cm: 8,50	14,94	110m/99,1: 14,88	62,68	55,60
19 år	8,76	99,1 cm: 8,35	14,64	110m/99,1: 14,53	61,82	54,72

Man kan kun kvalificere sig ved hjælp af el-tider. Håndstoppede tider godkendes IKKE !
Kun el-tider opnået i godkendt vind (max. 2,00 m/sek) kan bruges til kvalifikation på den korte hæk.

Rev. 12/10-2023

Mellemdistance (800 – 3.000 meter)

M/L - 1	800 meter		1.500 meter		3.000 meter		3.000 FH	
	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge
14 år	2.20,00	2.01,00	4.50,00	4.15,00	10.35,00	9.08,80	---	---
15 år	2.20,00	2.01,00	4.50,00	4.15,00	10.35,00	9.08,80	---	---
16 år	2,17,79	1.58,56	4.45,47	4.08,08	10.24,11	8.57,93	---	---
17 år	2.15,74	1.56,51	4.41,20	4.02,36	10.13,54	8.48,80	---	---
18 år	2.13,85	1.54,77	4.37,18	3.57,66	10.03,37	8.40,52	---	---
19 år	2.12,11	1.53,29	4.33,40	3.53,80	9.53,50	8.33,00	11.20,00	9.30,00

Langdistance (5.000 – 10.000 meter)

M/L - 2	5.000 meter		10.000 meter	
	Piger	Drenge	Piger	Drenge
18 år	17.19,64	14.55,33	---	---
19 år	17.01,15	14.39,87	35.54,02	32.21,75

Kapgang (3.000 – 20 km)

Kapgang	3.000 meter		5.000 meter		10.000 meter / 10 K		20.000 meter / 20 K	
	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge
14 år	16.49,80	15.50,00	29.00,37	27.40,00	1.04.29,00	1.02.11,00	---	---
15 år	16.11,90	15.14,85	27.59,90	26.33,60	1.02.00,00	58.20,00	---	---
16 år	15.39,03	14.43,75	27.10,18	25.36,23	59.49,00	54.43,77	---	---
17 år	15.10,80	14.15,91	26.28,87	24.47,07	57.53,00	51.49,63	---	---
18 år	---	---	25.53,14	24.05,43	56.10,00	49.28,62	1.58.00	1.44.00
19 år	---	---	25.21,20	23.29,30	54.38,00	47.33,07	1.54.28	1.39.58

Alle krav kan klares på både bane og landevej. Hvis kravene opnås på landevej, så er det dog en betingelse for godkendelse, at ruten er opmålt og godkendt af certificeret opmåler (DAF, EA eller WA)

Spring

Spring	Længdespring		Trespring		Højdespring		Stangspring	
	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge
14 år	5,20	5,80	10,35	11,25	1,60	1,70	2,70	3,00
15 år	5,40	6,15	10,85	11,75	1,65	1,80	2,90	3,50
16 år	5,60	6,40	11,05	12,65	1,68	1,86	3,00	3,90
17 år	5,70	6,75	11,25	13,60	1,68	1,92	3,30	4,20
18 år	5,75	6,90	11,65	14,30	1,70	1,98	3,55	4,50
19 år	5,80	7,05	12,05	14,55	1,73	2,03	3,75	4,75

Kun spring opnået i godkendt vind (max. 2,00 m/sek) kan bruges til kvalifikation i længde og trespring.

Rev. 12/10-2023

Kast

Kast	Kuglestød		Diskoskast		Hammerkast		Spydkast	
	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge
14 år	12,50 (3,0 kg)	15,00 (4,0 kg)	38,00 (0,75 kg)	46,00 (1,0 kg)	49,00 (3,0 kg)	57,00 (4,0 kg)	39,70 (500 g)	56,00 (600 g)
15 år	12,50 (3,0 kg)	15,00 (4,0 kg)	38,00 (0,75 kg)	46,00 (1,0 kg)	49,00 (3,0 kg)	57,00 (4,0 kg)	39,70 (500 g)	56,00 (600 g)
16 år	13,25 (3,0 kg)	15,40 (5,0 kg)	36,30 (1,0 kg)	44,00 (1,5 kg)	51,00 (3,0 kg)	53,00 (5,0 kg)	42,10 (500 g)	53,60 (700 g)
17 år	13,95 (3,0 kg)	16,20 (5,0 kg)	38,60 (1,0 kg)	47,50 (1,5 kg)	54,00 (3,0 kg)	58,00 (5,0 kg)	44,40 (500 g)	57,40 (700 g)
18 år	12,90	15,70 (6,0 kg)	40,80	46,50 (1,75 kg)	49,00	58,00 (6,0 kg)	44,00	57,40
19 år	13,45	16,40 (6,0 kg)	42,90	49,50 (1,75 kg)	52,00	62,00 (6,0 kg)	46,00	60,70

Redskabsvægte tilføjet 12.10.2023

Mangekamp (Inde og udendørs)

MK	Mangekamp inde		Mangekamp uge	
	Piger	Drenge	Piger	Drenge
14 år	4 kamp: 2450	5 kamp: 2700	4350	9 kamp: 5400
15 år	4 kamp: 2450	5 kamp: 2700	4350	9 kamp: 5400
16 år	4 kamp: 2300 5 kamp: 2800 Jun.	5 kamp: 3050	4000 jun. 3950 Sen.	9 kamp: 5200 10 kamp: 5775
17 år	4 kamp: 2500 5 kamp: 2950 Jun.	5 kamp: 3200 7 kamp: 4500 Jun.	4150 jun. 4050 Sen.	9 kamp: 5400 10 kamp: 6000
18 år	3100	7 kamp: 4700 Jun. 7 kamp: 4600 Sen.	4300	10 kamp: 6650 Jun. 10 kamp: 6400 Sen.
19 år	3250	7 kamp: 4850 Jun. 7 kamp: 4750 Sen.	4500	10 kamp: 6850 Jun. 10 kamp: 6625 Sen.

Udregninger:

Ved alle mangekampe (inde og uge) bruges de aldersrelevante redskaber, højder og afstande

Til points udregning i alle mangekampe anvendes IAAF (WA) Scoring Tables for Combined Events

Omregninger:

Piger 14-15 år:	80 m hæk slås op under 100 m hæk for kvinder
Drenge 14-15 år:	100 m hæk slås op under 110 m hæk for mænd
Drenge 14-15 år:	200 m slås op under 200 m for mænd
Drenge 14-15 år:	800 m slås op under 800 m for kvinder
Drenge 16-17 år:	1000 m slås op under 1000 m inde for mænd

Alle mangekampe godkendes, som kvalifikation, uanset vind og hånd- / el-tider-