

# DAF's objektive krav i forhold til sportslig godkendelse til ungdomsuddannelser.

## Sprint (60 - 400 meter)

Sprint	60m inde		100 meter		200 meter		400m inde		400 meter	
	Piger	Dr.	Piger	Dr.	Piger	Dr.	Piger	Dr.	Piger	Dr.
15 år	8,10	7,46	12,74	11,59	26,47	23,85	60,55	53,59	<u>300m:</u> 41,74 59,81	<u>300m:</u> 37,51 53,10
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	49,89	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 som kvalifikation på 100 og 200 meter  
 Resultater markeret med lyseblåt og understreget er resultater man skal opnå på ungdomsdistancer

## Hækkeløb (60 – 400 meter)

Hæk	60m hæk indendørs		Kort hæk		Lang hæk	
	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge
15 år	<u>76,2cm: 9,37</u> 9,62	<u>84,0cm: 9,00</u>	<u>80m/76,2: 11,97</u> 16,10	<u>100m/84,0: 14,33</u>	<u>300m/76,2: 47,53</u> 65,69	<u>300m/76,2: 41,79</u> 58,86
16 år	<u>76,2cm: 9,13</u> 9,30	<u>91,4cm: 8,75</u>	<u>100m/76,2: 14,79</u> 15,66	<u>110/91,4m: 15,22</u>	64,61	<u>400m/84,0: 57,22</u> 57,65
17 år	<u>76,2cm: 8,96</u> 9,07	<u>91,4cm: 8,52</u>	<u>100m/76,2: 14,50</u> 15,27	<u>110m/91,4: 14,75</u>	63,60	<u>400m/84,0: 56,05</u> 56,57
18 år	8,90	<u>99,1cm: 8,50</u> 8,64	14,94	<u>110m/99,1: 14,88</u> 15,73	62,68	55,60
19 år	8,76	<u>99,1cm: 8,35</u> 8,45	14,64	<u>110m/100: 14,53</u> 15,30	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 som kvalifikation på den korte hæk  
 Resultater markeret med lyseblåt og understreget er resultater man skal opnå på ungdomsdistancer og -højder

## Mellemdistance (800 – 3.000 meter)

M/L – 1	800 meter		1.500 meter		3.000 meter		3.000m FH	
	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge
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 meter – 10.000 meter)

<b>M/L – 2</b>	<b>5.000 meter</b>		<b>10.000m / 10K</b>	
	<b>Piger</b>	<b>Dr.</b>	<b>Piger</b>	<b>Dr.</b>
<b>18 år</b>	17.19,64	14.55,33	---	---
<b>19 år</b>	17.01,15	14.39,87	35.54,02	32.21,75

Kravet på 10.000 meter kan også klares ved at opnå den opstillede tid på en 10 km landevej. Hvis kravene opnås på landevej, så er det dog en betingelse for godkendelse, at ruten er opmålt og godkendt af en certificeret opmåler (DAF, nationalt forbund, EAA, IAAF)

## Kapgang (3.000 meter – 50 km)

<b>Kapgang</b>	<b>3.000 meter</b>		<b>5.000 meter</b>		<b>10.000m / 10K</b>		<b>20.000m / 20K</b>	
	<b>Piger</b>	<b>Dr.</b>	<b>Piger</b>	<b>Dr.</b>	<b>Piger</b>	<b>Dr.</b>	<b>Piger</b>	<b>Dr.</b>
<b>14 år</b>	16.49,80	15.50,00	29.00,37	27.40,00	1.04.29,00	1.02.11,00	---	---
<b>15 år</b>	16.11,90	15.14,85	27.59,90	26.33,60	1.02.00,00	58.20,00	---	---
<b>16 år</b>	15.39,03	14.43,75	27.10,18	25.36,23	59.49,00	54.43,77	---	---
<b>17 år</b>	15.10,80	14.15,91	26.28,87	24.47,07	57.53,00	51.49,63	---	---
<b>18 år</b>	---	---	25.53,14	24.05,43	56.10,00	49.28,62	1.58,00	1.44,00
<b>19 år</b>	---	---	25.21,20	23.29,30	54.38,00	47.33,07	1.54,28	1.39.58

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

## Spring

<b>Spring</b>	<b>Længdespring</b>		<b>Trespring</b>		<b>Højdespring</b>		<b>Stangspring</b>	
	<b>Piger</b>	<b>Drenge</b>	<b>Piger</b>	<b>Drenge</b>	<b>Piger</b>	<b>Drenge</b>	<b>Piger</b>	<b>Drenge</b>
<b>15 år</b>	5,30	6,15	11,10	13,00	1,62	1,80	2,90	3,55
<b>16 år</b>	5,45	6,40	11,40	13,40	1,65	1,86	3,15	3,90
<b>17 år</b>	5,60	6,60	11,70	13,75	1,68	1,92	3,35	4,20
<b>18 år</b>	5,70	6,80	11,90	14,10	1,70	1,98	3,53	4,47
<b>19 år</b>	5,80	7,00	12,10	14,55	1,73	2,03	3,70	4,70

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

## Kast

Kast	Kuglestød		Diskoskast		Hammerkast		Spydkast	
	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge
15 år	<u>3kg 12,50</u> 11,00	<u>4kg 15,00</u> 12,15	<u>¾kg 38,00</u> 34,00	<u>1kg 46,00</u> 36,80	<u>3kg 42,00</u> 37,00	<u>4kg 48,00</u> 36,80	<u>500 39,70</u> 37,50	<u>600 51,00</u> 46,00
16 år	3kg 13,25 11,65	5kg 15,40 12,90	36,30	1½kg 44,00 39,30	3kg 46,00 40,50	5kg 48,60 41,40	500 42,10 39,80	700 53,60 50,10
17 år	<u>3kg 13,95</u> 12,30	<u>5kg 16,20</u> 13,65	38,60	<u>1½kg 47,50</u> 41,70	<u>3kg 49,70</u> 43,80	<u>5kg 53,70</u> 45,70	<u>500 44,40</u> 42,00	<u>700 57,40</u> 53,90
18 år	12,90	<u>6kg 15,70</u> 14,35	40,80	<u>1¾kg 46,50</u> 44,00	46,90	<u>6 kg 54,30</u> 49,70	44,00	57,40
19 år	13,45	<u>6kg 16,40</u> 15,05	42,90	<u>1¾kg 49,50</u> 46,30	49,80	<u>6 kg 58,20</u> 53,40	46,00	60,70

Resultater markeret med lyseblåt og understreget er resultater man skal opnå med ungdomsredskaber  
Øvrige resultater er med seniorredskaber

## Mangekamp (Inden- og udendørs)

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

### Udregninger:

- Ved alle mangekampe (inde og ude) bruges de aldersrelevante redskaber, højde og afstande
- Til points udregning i alle mangekampe anvendes IAAF 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 - / eltider.