

Fana ILs kravmatrise for MENN

Nivå-1 krav		Nivå-2 krav		Nivå-3 krav		Nivå-4 krav		Nivå-5 krav	
100m	11,25	100m	10,79	100m	10,57	100m	10,43	100m	10,21
200m	22,65	200m	21,84	200m	21,36	200m	21,07	200m	20,60
400m	49,75	400m	48,54	400m	47,65	400m	47,04	400m	46,02
800m	1.54,99	800m	1.52,51	800m	1.49,73	800m	1.48,07	800m	1.46,65
1500m	3.55,99	1500m	3.54,61	1500m	3.47,40	1500m	3.43,40	1500m	3.37,79
3000m	8.34,99	3000m	8.34,00	5000m		5000m	14.09,79	3000m	8.00,86
110m hekk (106)	15,99	5000m	6.03,90	10000m		10000m	30.34,27	5000m	13.41,51
400m hekk (84)	57,49	2000m hinder	6.03,90	3000m hinder		3000m hinder	8.54,82	10000m	29.03,41
høyde	1,95	110m hekk (91,4)	14,00	110m hekk (106,7)		110m hekk	14,25	Halvmaraton	1.03.32,00
stav	4,20	400m hekk (91,4)	55,00	100m hekk (99)		400m hekk	51,65	Maraton	2.14.24,00
lengde	6,75	høyde	2,04	400m hekk		høyde	2,12	3000m hinder	8.36,47
tresteg	14,00	stav	4,70	høyde	2,10	stav	5,20	110m hekk	13,60
kule 7,26	14,25	lengde	7,10	stav	5,00	lengde	7,57	400m hekk	50,27
kule 6kg	15,50	tresteg	14,50	lengde	7,40	tresteg	15,41	høyde	2,24
kule 5kg	16,50	kule 7,26	14,80	tresteg	15,36	kule 7,26kg	18,17	stav	5,60
diskos 2kg	44,00	kule 6kg	16,50	kule 7,26	15,66	diskos 2kg	55,84	lengde	7,95
diskos 1,75kg	47,00	kule 5kg	17,70	kule 6kg	18,20	slegge 7,26kg	68,79	tresteg	16,55
diskos 1,5kg	50,50	diskos 2kg	45,80	diskos 2kg	48,60	spyd 800gr	73,88	kule	19,86
slegge 7,26	50,00	diskos 1,5kg	55,98	diskos 1,75kg	55,65			diskos	63,85
slegge 6kg	55,00	slegge 7,26kg	53,50	slegge 7,26kg	58,86			slegge	74,90
slegge 5kg	60,00	slegge 6kg	60,50	slegge 6kg	68,34			spyd	81,16
spyd 800gr	58,00	slegge 5kg	66,91	spyd 800gr	68,57			10km kpg	41,40
spyd 700gr	60,00	spyd 800gr	62,00					20km kpg	1.22.18,00
		spyd 700gr	66,37					50km kpg	3.54.26,00