

Fana ILs kravmatrise for KVINNER

Nivå-1 krav		Nivå-2 krav		Nivå-3 krav		Nivå-4 krav		Nivå-5 krav	
100m	12,75	100m	11,93	100m	11,74	100m	11,65	100m	11,34
200m	26,10	200m	24,47	200m	24,04	200m	23,77	200m	23,16
400m	58,99	400m	56,03	400m	54,63	400m	53,57	400m	52,42
800m	2.14,99	800m	2.10,49	800m	2.07,28	800m	2.05,31	800m	2.01,09
1500m	4.44,99	1500m	4.31,00	1500m	4.25,38	1500m	4.21,69	1500m	4.08,68
3000m	10.14,99	3000m	9.52,33	3000m	9.40,66	5000m	16.40,58	3000m	9.11,64
100m hekk (84)	15,49	2000m hinder	7.00,92	5000m		10000m	35.53,10	5000m	15.37,44
400m hekk (76,2)	65,99	100m hekk (76,2)	13,85	3000m hinder		3000m hinder	10.36,64	10000m	33.07,20
høyde	1,65	400m hekk (84)	61,65	100m hekk (84)	13,80	100m hekk (84)	13,67	Halvmaraton	1.12.00,00
stav	3,20	høyde	1,75	400m hekk	59,70	400m hekk	58,72	Maraton	2.32.05,00
lengde	5,35	stav	3,76	høyde	1,80	høyde	1,80	3000m hinder	9.48,97
tresteg	11,25	lengde	5,97	stav	4,00	stav	4,01	2000m hinder	6.45,46
kule 4kg	11,25	tresteg	12,15	lengde	6,13	lengde	6,21	100m hekk	13,07
kule 3kg	13,00	kule 4kg	13,00	tresteg	12,66	tresteg	12,85	400m hekk	56,66
diskos 1kg	36,00	kule 3kg	15,07	kule 4kg	14,34	kule 4kg	15,40	høyde	1,90
diskos 0,75kg	42,00	diskos 1kg	44,26	diskos 1kg	47,45	diskos 1kg	52,16	stav	4,40
slegge 4kg	44,00	slegge 4kg	52,50	slegge 4kg	57,26	slegge 4kg	62,48	lengde	6,60
slegge 3kg	51,00	slegge 3kg	59,42	spyd 600gr	50,41	spyd 600gr	53,37	tresteg	13,74
spyd 600gr	40,00	spyd 600gr	46,00					kule	16,79
spyd 500gr	44,00	spyd 500gr	49,21					diskos	56,85
								slegge	69,15
								spyd	58,86
								10km kpg	47.16,00
								20km kpg	1.33.05,00