

## Anbefalingsniveau

Nedenstående angivelser er ikke krav, men en anbefaling til, at hvis man har dette niveau, så kan man sagtens være med til DM.

### Kvinder:

#### Sprint:

100 m: 13,00 sek  
200 m: 26,50 sek  
400 m: 60,00 sek  
100 m hæk: 16,00 sek  
400 m hæk: 70,00 sek

#### Mellem/lang:

800 m: 2,20,00 min  
1500 m: 4,50,00 min  
5000 m: 19,00,00 min  
3000 m forh:  
10000 m: 40,00,00

#### Spring:

Højdespring: 1,60 m  
Længdespring: 5,30 m  
Trespring: 10,75 m  
Stangspring: 3,30 m

#### Kast:

Hammerkast: 41,00 m  
Kuglestød: 11,50 m  
Diskoskast: 36,50 m  
Spydkast: 37,50 m  
Vægtkast: 11,00 m

### Mænd:

#### Sprint:

100 m: 11,40 sek  
200 m: 23,00 sek  
400 m: 52,00 sek  
100 m hæk: 17,50 sek  
400 m hæk: 60,00 sek

#### Mellem/lang:

800 m: 2,00,00 min  
1500 m: 4,05,00 min  
5000 m: 15,15,00 min  
3000 m forh: 10,10,00  
10000 m: 33,00,00

#### Spring:

Højdespring: 1,85 m  
Længdespring: 6,50 m  
Trespring: 13,00 m  
Stangspring: 4,00 m

#### Kast:

Hammerkast: 43,60 m  
Kuglestød: 12,50 m  
Diskoskast: 40,00 m  
Spydkast: 52,00 m  
Vægtkast: 12,00 m