



## Suomen Urheiluliiton valintaperusteet 2017-2020

### Kehitystaulukko NMJ ja keskusurheilijat

Miehet	22	21	20	19	18	17
100 m	10,50	10,55	10,60	10,70	10,85	11,00
200 m	21,15	21,30	21,45	21,65	21,9	22,20
400 m	47,10	47,40	47,70	48,10	48,80	49,70
800 m	1.49,00	1.49,40	1.50,00	1.51,00	1.52,50	1.55,00
1500 m	3.44,50	3.45,50	3.47,00	3.49,50	3.52,00	3.57,00
3000 m						8.45,00
5000 m	14.10,00	14.20,00	14.30,00	14.40,00	15.00,00	
10000 m	30.00,00	30.20,00	30.50,00	31.20,00		
110 m aj	14,10	14,25	14,40	14,10	14,40	14,20
400 m aj	51,20	51,80	52,50	53,20	54,30	55,00
3000 m ej	8.53,00	8.58,00	9.05,00	9.12,00	9.20,00	6.10,00
korkeus	217	215	213	211	207	203
seiväs	535	525	515	505	490	470
pituus	760	755	745	735	720	705
3-loikka	15,90	15,70	15,50	15,30	15,00	14,50
kuula	18,20	17,60	17,00	18,30	17,30	18,50
kiekko	57,50	55,50	53,00	56,00	53,00	55,00
moukari	69,00	67,00	65,00	71,00	67,00	70,00
keihäs	75,50	74,00	72,00	69,00	66,00	71,00
10-ottelu	7500	7350	7150	7050	6850	6900
5000 m kävely						22.30.00
10000 m kävely				44.00,00	45.30,00	
20 km kävely	1.28.30	1.29.30	1.31.00			
50 km kävely	4.10.00					
puolimaraton	1.06.00					
maraton	2.22.00					



Naiset	22	21	20	19	18	17
100 m	11,70	11,75	11,85	11,95	12,05	12,20
200 m	23,90	24,05	24,20	24,40	24,65	24,90
400 m	54,00	54,40	54,90	55,40	55,90	56,60
800 m	2.05,00	2.06,00	2.07,00	2.08,50	2.10,00	2.11,50
1500 m	4.18,00	4.20,00	4.23,00	4.27,00	4.31,00	4.35,00
3000 m				9.45,00	9.55,00	10.05,00
5000 m	16.20,00	16.35,00	16.50,00	17.10,00	17.40,00	
10000 m	34.50,00	35.40,00	36.30,00			
100 m aj	13,70	13,80	13,90	14,05	14,25	14,00
400 m aj	59,00	59,40	59,90	60,40	61,20	62,00
3000 m ej	10.20,00	10.25,00	10.35,00	10.45,00	10.55,00	7.10,00
korkeus	184	183	181	179	177	175
seiväs	420	415	405	395	385	370
pituus	630	620	610	600	590	580
3-loikka	13,30	13,15	12,95	12,75	12,55	12,35
kuula	15,70	15,30	14,90	14,50	14,00	15,00
kiekko	52,50	51,50	50,00	48,50	46,50	44,00
moukari	64,50	63,00	61,00	59,00	56,50	60,00
keihäs	54,00	53,00	52,00	50,50	49,00	51,00
7-ottelu	5600	5500	5350	5200	4900	5100
5000 m kävely						25.30,00
10000 m kävely				50.15,00	52.00,00	
20 km kävely	1.43.30	1.47.00	1.51.30			
puolimaraton	1.16.30					
maraton	2.45.00					

Tätä taulukkoa käytetään Suomen Urheiluliiton valmennusryhmävalintojen yhteydessä. Ajantasaiset valmennusryhmien valintaperusteet löytyvät kokonaisuudessaan osoitteesta [www.yleisurheilu.fi/urheilijat](http://www.yleisurheilu.fi/urheilijat)