

# SM-hallikauden tulosrajat vuodelle 2023

Vahvistettu kilpailuvaliokunnassa 30.11.2022

## SM-hallit M/N (18.-19.2.2023, Helsinki)

Yleisen sarjan SM-halleihin asetetaan kahdet vaihtoehtoiset rajat, toiset kaudella 2021-2022 tai 2022-2023 tehtyjen hallitulosten ja toiset kaudella 2022 tehtyjen ulkoratatulosten mukaan:

	<b>Miehet</b>	<b>Naiset</b>
	<u>hallissa / ulkona</u>	<u>hallissa / ulkona</u>
60 m	7.05 / 10.95	7.85 / 12.35
200 m	22.50 / 22.20	25.80 / 25.30
-yli 200 m hallissa:	22.30	25.50
400 m	51.00 / 49.60	60.00 / 57.50
-yli 200 m hallissa:	50.50	59.50
800 m	1.56.00 / 1.54.50	2.16.00 / 2.15.00
1500 m	4.00.00 / 3.56.50	4.38.00 / 4.38.00
3000 m	8.45.00 / 8.35.00	10.15.00 / 10.15.00
60 m aidat	8.70 / 15.35	9.00 / 14.75
korkeus	1.95 / 1.95	1.70 / 1.70
seiväs	4.85 / 4.85	3.50 / 3.50
pituus	7.00 / 7.00	5.75 / 5.75
kolmiloikka	14.10 / 14.10	12.00 / 12.00
kuula	15.50 / 15.50	13.00 / 13.00
7-ottelu	-	-
5-ottelu	-	-
4 x 1 kierros	-	-
3000 m kävely		Tulosraja *
5000 m kävely	Tulosraja *	

Tulosraja on saavutettava siinä kyseisessä lajissa, johon urheilija aikoo osallistua!  
Huomaa, että sisä-60 m:n vastine ulkona on 100/110 m.

Poikkeus: Miesten ja naisten hallikisojen 3000 m:lle kelpaa myös 5000 m:llä saavutettu tulosraja (Miehet: 15.00.00. Naiset: 18.20.00)

\*) Poikkeus: Kävelylajeissa tulosrajaksi käy missä tahansa kävelylajissa tehty ulkoratojen tulosraja (siis vuodelle 2021 asetetun tulosrajan täyttävä tulos)!

3000 m käv.	-	15:30.00
5000 m käv.	23:45.00	26:30.00
10 km/10000 m	49:30.00	55:00.00
20 km/20000 m	1:42.00	1:55.00

30 km käv.	2:43.00	3:02.00
35 km käv.	3:14.00	3:37.00
50 km käv.	4:52.00	5:25.00

---

### **Nuorten SM-hallit M/N 22-19-17 (24.-26.2.2023, Oulu)**

Nuorten SM-halleissa asetetaan tulosrajat järjestäjän toivomusten mukaisesti muutamiin lajeihin. Näissä lajeissa on myös mahdollisuus tehdä tulosraja joko edellisellä (2021-2022) tai kuluvalle (2022-2023) hallikaudella tai edellisellä (2022) ulkoratakaudella.

	N19	M17	N17
pituus	5.30	5.90	5.20
kolmiloikka	10.60	11.90	10.50

Lisäksi **nuorten SM-hallien** kävelylajeihin asetetaan **ajanottorajat**. Saadakseen sijoituksen ja virallisen ajan tuloluetteloon urheilijan on lähdettävä viimeiselle kierrokselle ennen ajanottorajan täyttymistä. Ajanottorajaa käytetään seuraaville matkoille:

M22-19:	5000 m	Ajanottoraja: 33 min
M17	3000 m	Ajanottoraja: 20 min
N22-19-17:	3000 m	Ajanottoraja: 20 min

---

### **SM-hallimoniottelut (4.-5.3.2023, Kuortane)**

**Ei tulosrajoja!**

---

### **Pitkien heittojen talvimestaruuskilpailut**

**Kiekko (24.2.2023, Lahti)**

**Moukari (4.3.2023, Kaustinen)**

Kiekon talvimestaruuskisoille asetetaan seuraavat tulosrajat:

P15 kiekko (1000 g): 33 m. T15 kiekko (750 g): 26 m.

N17 kiekko (1000 tai 750 g): 28 m.

---