

päivitetty 2.2.2022 sekaviestit 4 x 1500m sekä M ja N 4000m viestit, muut lajit päivitetty 9.9.2018 - voimassa 2.2.2022 alkaen

Miehet	25 pist.	20 pist. SM-lk	16 pist.	12 pist. M-lk	9 pist.	7 pist. A-lk	5 pist. B-lk	3 pist. C-lk/A-lk	2. pist. B-lk	1 pist.
100 m	10,05	10,25	10,38	10,50	10,70	10,90	11,20	11,50	12,10	12,60
200 m	20,10	20,55	20,85	21,25	21,60	22,00	22,60	23,30	24,50	26,00
300 m /P15									39,50	41,25
400 m	45,00	45,80	46,50	47,25	48,00	49,00	51,00	53,00	56,00	59,00
800 m	1.44,50	1.46,00	1.47,25	1.49,75	1.51,25	1.53,00	1.57,50	2.01,00	2.12,00	2.20,00
1500 m	3.33,00	3.37,00	3.40,00	3.44,00	3.48,00	3.52,50	4.00,00	4.18,00	4.35,00	4.50,00
2000m									6.00,00	7.00,00
3000 m	7.42,00	7.50,00	8.00,00	8.10,00	8.15,00	8.27,50	8.45,00	9.30,00	10.00,00	10.30,00
5000 m	13.10,00	13.25,00	13.50,00	14.00,00	14.15,00	14.40,00	15.15,00	16.35,00	17.45,00	19.00,00
10000 m	27.30,00	28.25,00	29.00,00	29.30,00	30.00,00	30.45,00	31.45,00	34.00,00	37.00,00	40.00,00
1500 m ej/P15									5.35,00	6.00,00
2000m ej/M17							6.30,00	7.00,00	7.30,00	8.00,00
3000 m ej	8.12,50	8.35,00	8.45,00	8.55,00	9.10,00	9.25,00	10.00,00	10.30,00	11.30,00	12.30,00
110 m aj.	13,20	13,55	13,90	14,25	14,75	15,10	15,75	16,30	18,00	20,00
110m aj/M19							15,00	16,00	17,00	18,00
110m aj/M17							14,60	15,25	16,00	17,50
100 m aj./P15									15,10	15,90
300 m aj.									46,00	49,00
400 m aj.	48,50	49,80	50,50	52,00	53,50	55,00	57,50	60,00	65,00	70,00
Korkeus	234	226	220	213	208	202	195	183	170	155
Seiväs	585	560	545	520	500	475	440	390	320	260
Pituus	830	805	785	760	740	710	680	640	580	510
Kolmiloikka	17,30	16,75	16,30	15,70	15,30	14,75	14,00	12,75	11,75	10,50
Kuula	21,25	19,70	19,20	18,50	17,50	16,00	15,00	13,75	12,50	11,00
Kuula/M17							15,75	14,25	12,50	11,00
Kiekko	67,00	62,75	60,00	57,50	55,00	51,00	46,00	40,00	35,00	30,00
Kiekko/M17							47,50	42,50	35,00	30,00
Moukari	80,00	75,00	73,00	70,00	65,00	60,00	52,00	42,00	35,00	25,00
Moukari/M17,19							57,00	48,00	35,00	25,00

Moukari/P15									48,00	40,00
Keihäs	86,50	82,00	80,00	77,00	74,00	70,00	65,00	58,00	50,00	42,00
5-ottelu/P15									2300	1700
10-ottelu	8400	8000	7750	7400	7000	6350	5800	5300	4700	4000
1/2 maraton	59.45	1:01.45	1:03.00	1:04.30	1:06.15	1:09.30	1:16.00	1:24.00	1:33.00	1:42.00
Maraton	2:07.00	2:12.00	2:15.00	2:18.00	2:23.00	2:30.00	2:45.00	3:05:00	3:25.00	3:45.00
3000m käv/P15									17.00,00	20.30,00
5000m käv/M17							23.00,00	25.00,00	28.00,00	30.00,00
10km käv/M17						46.00	48.00	52.00	59.00	1:06.00
20km käv/M19,22	1:20.30	1:23.00	1:25.30	1:28.00	1:31.00	1:34.00	1:39.00	1:45.00	1:55.00	2:10.00
30km käv	2:09.30	2:12.00	2:15.00	2:18.00	2:21.00	2:26.00	2:31.00	2:42.00	2:58.00	3:15.00
50km käv	3:43.00	3:49.00	3:55.00	4:00.00	4:05.00	4:12.00	4:25.00	4:40.00	4:56.00	5:20.00

Naiset:	25 pist.	SM-lk 20 pist.	16 pist.	M-lk 12 pist.	9 pist	A-lk 7 pist.	B-lk 5 pist.	C-lk/A-lk 3 pist.	B-lk 2.pist.	1 pist.
100 m	11,05	11,35	11,55	11,75	12,00	12,30	12,50	12,80	13,25	14,00
200 m	22,25	23,00	23,40	23,90	24,50	25,20	25,80	26,75	28,25	29,50
300 m									45,00	49,00
400 m	50,50	52,00	53,00	54,25	55,50	57,25	60,00	61,75	65,00	70,00
800 m	1.59,00	2.01,00	2.02,50	2.06,00	2.10,00	2.14,00	2.16,00	2.22,00	2.28,00	2.40,00
1500 m	4.02,00	4.08,00	4.12,50	4.17,50	4.22,50	4.37,50	4.50,00	5.07,50	5.35,00	6.00,00
2000m									7.20,00	8.00,00
3000 m	8.42,50	9.00,00	9.15,00	9.35,00	9.50,00	10.05,00	10.45,00	11.30,00	13.00,00	14.30,00
5000 m	14.45,00	15.20,00	15.45,00	16.15,00	16.50,00	17.30,00	18.15,00	19.30,00	21.00,00	23.00,00
10000 m	31.00,00	33.00,00	33.45,00	34.50,00	36.00,00	37.15,00	39.00,00	41.30,00	44.00,00	48.00,00
1500m ej/T15									6.00,00	7.00,00
2000m ej/N17							7.35,00	8.00,00	8.30,00	9.00,00
3000 m ej	9.25,00	9.40,00	9.55,00	10.15,00	10.45.00	11.15.00	12.00,00	13.00,00	14.30,00	16.00,00
80 m aj.									13,00	14,50
100 m aj.	12,70	13,00	13,45	13,75	14,25	14,75	15,35	16,00	17,50	19,00
100m aj/ N17							14,50	15,25	16,75	18,00
300 m aj.									50,00	55,00

400 m aj.	54,50	56,00	57,00	58,75	61,00	64,00	68,00	72,00	75,00	80,00
Korkeus	199	190	186	180	176	170	165	158	150	140
Seiväs	475	450	430	410	380	360	325	300	260	220
Pituus	690	660	635	615	600	575	550	530	500	450
Kolmiloikka	14,50	14,00	13,60	13,00	12,70	12,20	11,50	10,75	10,25	9,50
Kuula	19,25	17,25	16,25	15,25	14,25	13,00	12,00	11,00	10,00	9,00
Kuula/N17							13,25	12,50	11,00	9,50
Kiekko	66,00	59,00	56,00	53,00	50,00	43,50	39,00	34,00	28,00	24,00
Moukari	75,00	69,00	66,50	63,00	59,00	54,00	47,00	40,00	34,00	24,00
Moukari/N17							55,00	48,00	39,00	33,00
Keihäs	65,00	60,00	56,50	53,00	49,00	45,00	42,50	38,00	32,00	24,00
5-ottelu/T15									2200	1700
7-ottelu	6400	6000	5750	5400	5000	4600	4000	3500	3000	2300
7-ottelu/N17							4800	4200	3400	2600
1/2 maraton	1:08.00	1:09.45	1:12.30	1:17.30	1:20.45	1:23.00	1:27.00	1:33.00	1:41.30	1:47.30
Maraton	2:25.00	2:28.00	2:35.00	2:47.30	2:55.00	3:00.00	3:10.00	3:25.00	3:45.00	4:00.00
3000m käv/T15									18.00,00	21.30,00
5000m käv/N17,19,22							25.30,00	27.00,00	30.00,00	35.00,00
10km käv/N17,19	43.00	45.00	47.00	49.00	51.00	53.30	56.00	59.30	1:05.00	1:10.00
20km käv/N22	1:29.30	1:32.00	1:35.00	1:37.00	1:41.00	1:46.00	1:52.00	1:59.00	2:07.00	2:18.00
50 km	4:08.00	4:15.00	4:22.00	4:29.00	4:36.00	4:43.00	4:56.00	5:10.00	5:30.00	5:50.00

Viestit Miehet	25 pist.	20 pist.	16 pist.	12 pist.	9 pist	7 pist.	5 pist.	3 pist.	2.pist.	1 pist.
M 4 x 100 m	39,00	39,99	40,50	41,00	42,25	43,50	45,50	46,50	50,00	52,00
M 4 x 400 m	3.07,50	3.11,00	3.14,00	3.17,50	3.22,00	3.27,50	3.35,00	3.47,50	4.00,00	4.15,00
M 4 x 800 m	7.05,00	7.12,00	7.20,00	7.30,00	7,45,00	8.10,00	8.35,00	9.00,00	9.45,00	10.30,00
M 4 x 1500 m	14.50,00	15.05,00	15.20,00	15.30,00	15.45,00	16.30,00	17.00,00	17.30,00	18.00,00	18.30,00
M 4000m viesti	9.25,00	9.38,00	9.52,00	10.10,00	10.35,00	11.10,00	11.40,00	12.20,00	13.00,00	13.40,00
M 3x3000m käv	37.00	38.00	39.30	41.00	43.00	45.00	48.00	51.00	54.00	57.00
M 17 4 x 300 m							2.30,00	2.37,50	2.45,00	3.00,00
M17/19 3 x 800 m							6.25,00	6.37,50	6.50,00	7.10,00
M17/19 4 x 100 m aj.							57,50	60,00	65,00	72,00

P15 4 x 80 m aj.										50,00	55,00
P15 4 x 800 m										9.30,00	10.15,00

Viestit Naiset	25 pist.	20 pist.	16 pist.	12 pist.	9 pist	7 pist.	5 pist.	3 pist.	2.pist.	1 pist.
N 4 x 100 m	43,00	44,00	45,00	46,00	47,25	49,00	50,50	53,00	55,00	58,00
N 4 x 400 m	3.26,00	3.30,00	3.34,00	3.40,00	3.50,00	4.10,00	4.20,00	4.30,00	4.40,00	4.50,00
N 4 x 800 m	8.15,00	8.25,00	8.35,00	8.50,00	9.30,00	10.00,00	10.10,00	10.20,00	10.30,00	10.45,00
N 4000m viesti	10.52,00	11.05,00	11.19,00	11.42,00	12.17,00	12.52,00	13.25,00	13.55,00	14.25,00	15.10,00
N 3x3000m käv	39.00	40.00	41.30	43.00	45.00	47.00	50.00	53.00	56.00	59.00
N17 4 x 300 m							2.50,00	3.00,00	3.15,00	3.30,00
N17/19 3 x 800 m							7.20,00	7.45,00	8.10,00	8.30,00
N17/19 4 x 100 m aj.							60,00	64,00	68,00	75,00
T15 4 x 80 m aj.									52,00	56,00
T15 4 x 800 m									10.15,00	10.30,00

Sekaviestit	25 pist.	20 pist.	16 pist.	12 pist.	9 pist	7 pist.	5 pist.	3 pist.	2.pist.	1 pist.
4 x 1500m	15.55,00	16.15,00	16.35,00	17.00,00	17.25,00	17.50,00	18.40,00	19.40,00	21.00,00	22.20,00