

Talentkonzept 2025

AGF Atletik

Indledning	3
Formål	3
Organisatorisk opbygning	3
Fordeling af elite midler i AGF	4
Generelle krav, forventninger samt tilbud	4
Støttegrupper	5
Talent og ungdoms udøver (til og med 17år)	5
Bobler til National elite (kun senior, op til 26år)	5
National Elite (jun(18-19 år), U23 og senior)	6
Nordisk Elite (U23 og senior)	6
International Subelite (jun(18-19 år), U23 og senior)	6
Støttebeløb	7
AGF Elite Kalender 2025	8
Kravtider	9
Seniorer (23 år og ældre)	9
U23 (20-22 år)	10
Junior (18-19 år)	11

1. Indledning

Dette dokument beskriver talentkonceptet i AGF Atletik, herunder organisation, hvordan de aktive kan kvalificere sig til at blive en del af teamet, hvad de kan opnå ved det, og hvad der forventes af dem.

Konceptet er kun gældende for atleter som har klaret en kravtid som giver dem rettighed til at være en del af gruppen, og som herefter har udfyldt tilstrækkelig ansøgning og er blevet godkendt.

For øvrige medlemmer henvises til klubbens generelle støttekoncept, som kan findes på hjemmesiden.

2. Formål

Formålet med talentkonceptet og talentgruppen i AGF Atletik er at opbygge og vedligeholde et af Danmarks bedste træningsmiljøer for eliteløbere på alle distancer og dermed give hver enkelt atlet mulighed for at udvikle sig til det bedste vedkommende kan i forhold til sit talent og sine muligheder.

Der fokuseres i AGF på træningsmiljøet og gruppen med henblik på at skabe et rum, som atleterne ønsker at opholde sig i, og dermed skabe personlig og fysisk udvikling hos den enkelte atlet.

Målet er at udvikle og tiltrække senior løbere i alderen 20-30 år, som kan begå sig internationalt og som har mulighed for fleksibilitet i enten arbejde eller studie til at træne, og vilje til at sætte træningen højest.

Talentkonceptet strækker sig dog også ned gennem alderstrinene og den elite ansvarlige træner i klubben sikrer en rød tråd i træningen fra ungdomsgruppen og videre til ungsenior og senior grupperne

Det er klubbens version på sigt at den røde tråd kan sikres gennem udarbejdet "Aldersrelateret Træningskoncept for AGF" (pt. Under udarbejdelse) – herunder vil den elite ansvarlige træner være synlig i hver af AGF Atletiks træningsgrupper(ungdom, og senior). På denne måde sikres det at atleterne allerede i en tidlig alder bliver tryk ved seniortrænere og senior atleter, og ungdomstrænere kan blive tryk ved at overlevere atleter når de pga. alder og niveau skal rykkes videre.

Ved elite forstås atleter som kan klare kravtider, og som er villige til at sætte sporten i første række i en periode for at opnå resultater internationalt set, på sigt.

2.1. Organisatorisk opbygning

Talentkonceptet administreres og drives i det daglige af klubbens Eliteudvalg, som refererer direkte til bestyrelsen. Udvalget består til enhver tid af 2-4 medlemmer, hvoraf 1 er bestyrelsesrepræsentant., samt 1 er klubbens træner. Herudover tilstræbes det at have en tidligere eliteløber i udvalget.

AGF's eliteudvalg består i 2025 af:

- Christian Stounberg (Bestyrelsesrepræsentant)
- Henrik Gehlert (Cheftræner)

Det er det nuværende eliteudvalg der sammen med bestyrelsen udvælger hvem som er en del af eliteudvalget.

Klubbens eliteudvalg har en budgetramme, indenfor hvilken de kan råde, med reference til klubbens kasserer. Forbrug udover individuel elitestøtte til atleter skal vedtages med flertal i eliteudvalget.

Flertal defineres ved enighed mellem to medlemmer, og såfremt en beslutning ikke kan afgøres grundet stemmelighed eller som følge af at et medlem i eliteudvalg er inhabil i beslutningen ved, at forelægge spørgsmålet ved for bestyrelsen til næstkommende bestyrelsesmøde, eller evt. på skrift ved passerende spørgsmål.

2.2. Fordeling af elite midler i AGF

Eliteudvalget beslutter i oktober måned hvorledes fordelingsnøglen for det kommende år. Den individuelle støtte beregnes således at alle som har indfriet krav i oktober måned, vil få mulighed for kontrakt det følgende år. Såfremt budgettet bliver nået i løbet af et kalenderår, kan eliteudvalget vælge at stoppe for optag i gruppen, før til det kommende kalenderår.

- ~90% går til individuel elitestøtte (støttebeløb fastsættes af eliteudvalg, ud fra budget og antal aktive)
- ~10% går til fælles elite aktiviteter (tr.lejr i udland, tr.weekend i DK, indkøb udstyr, adgang til Team DK styrke osv.)

3. Generelle krav, forventninger samt tilbud

For at komme i betragtning og blive en del af elitegruppen kræves det, udover fuldgældigt medlemskab af AGF Atletik, at atleten klarer en kravtid (kap. 7) og sender en motiveret ansøgning til eliteudvalget indeholdende:

- sæsonplan,
- langsigtet plan/drøm(hvad har du opnået når du er 30 år), og
- en kort beskrivelse af hvorfor du ønsker at indgå i AGF's talentkoncept.

Ansøgning bør fylde ½-1 A4 side + en A4 side med sæsonplan. Eliteudvalget hjælper gerne med udfærdigelse af ansøgning.

Efter at have klaret krav skal ansøgning være kommet frem til eliteudvalget indenfor 2 måneder efter kravet er opfyldt. Søger man efter fristen skal krav klares på ny for optagelse.

Det er en forudsætning for indgåelse af kontrakt at begge parter de kommende 2 år kan overholde de medfølgende forpligtelser.

Der er følgende krav som er obligatorisk for alle atleter med elite kontrakt at leve op til:

- Være medvirkende til at skabe et godt træningsmiljø ved at være til stede til træningen min. 2 gange pr. uge. (kan fraviges efter aftale med træner, ved stævneaktivitet, træningslejr og skade).
- Være et forbillede i klubben, og ikke udtale sig negativt omkring klubben, personer i klubben og klubbens sponsorer.
- Deltage i aktiviteter på klubbens elite kalender (alle aktiviteter som ligger fast ved underskrivelse af kontrakt er obligatoriske).
- I muligt omfang at hjælpe AGF/Aarhus motion med at arrangere løb - fx til DHL. Det forventes at de elite aktive bruger 15-25 timer på dette årligt. Timerne aflønnes til klubben, efter normal aftale med Aarhus motion.
- Være trænet af en træner med kvalifikationer til at træne eliteatleter, som er villig til at mødes med eliteudvalget og derudover planlægge træning ud fra klubtræning i videst muligt omfang.
- Aflevere en sæsonplan gældende for et helt år, én gang årligt, og løbende holde sin eliteudvalget informeret omkring ændringer.
- Deltage i alle afdelinger af Vinterturneringen, samt deltage til DM Inde, Store DM og landevejs DM på primær distance (Kan selv. fraviges ved skader). Det er atletens pligt at tilrettelægge arbejde/træning og andet sådan det ikke kommer i vejen for ovenstående.
- Have en ambitiøs og seriøs indstilling til træning og konkurrencer,
- Stå til rådighed for klubben og klubbens sponsorer ved forskellige arrangementer, når dette er varslet 3 måneder i forvejen og ikke karamboleres med stævneaktivitet og træningslejr.

Misligholdelse af ovenstående forpligtelser vil medføre udelukkelse fra talentkonceptet eller evt. nedslag i støttebeløb. Udelukkelse og/eller nedslag i støtte kan ikke effektueres uden forudgående advarsel. Eliteudvalget træffer sammen med bestyrelsen beslutning om ovenstående. Nedslag i støttebeløbet kan opgøres til 50%.

Herudover er der følgende opmærksomhedspunkter i forbindelse med deltagelse i stævner.

- Ved løb støttet økonomisk af klubben, jf. klubbens generelt støttede løb (se note):
 - o Her er det et krav at AGF Atletik skal fremgå synligt (både ved tilmelding samt klubtøj)
- Ved øvrige løb, hvortil man af klubben ønsker udgifter refunderet:
 - o Her er det krav at, man er tilmeldt som AGF Atletik (+ evt. anden sponsor). Hvis muligt løbes der i AGF Atletik klubdragt.
- Ved øvrige løb uden refundering:
 - o Der tilstræbes altid en synliggørelse af AGF Atletik (fx i form af navn på tilmelding og klubdragt), dog er dette ikke et krav.

For atleter som har en anden primær sport (O-løb, triathlon/duathlon og andet) og som vurderes at kunne bidrage positivt til træningsmiljøet, kan laves en særaftale, mellem den aktive og eliteudvalget, i forhold til ovenstående:

Det er dog et ufravigeligt krav at det vurderes at den aktive bidrager positivt til miljøet.

Ved positiv dopingtest eller dom for alvorlig kriminalitet har klubben ret til med øjeblikkelig virkning at hæve kontrakten. Ved positiv dopingtest, som kan spores tilbage i tid, skal atleten betale støttebeløb modtaget i perioden mellem dopingtest og dom.

Elite aktive atleter tilbydes:

- træningsmiljø med gode sparringspartnere og kompetente trænere,
- personlig træner, med højt niveau uden beregning,
- fri adgang til Team DK styrketræningscenter som en del af den individuelle støtte (500 kr/år).
- klubtøjspakke uden beregning én gang ved indtræden i talentkoncept (tøjpakken består typisk af 4 dele, herunder jakke, T-shirt med korte eller lange ærmer, samt korte og lange bukser). Øvrige klubtøjspakker kan købes med elitestøtte.
- individuel støtte til behandling mv. Beløb og hvad støtten kan bruges til er differentieret mellem grupperne og fremgår herunder, fælles for alle grupper er dog at støtten kun kan bruges til ting som vurderes at bidrage til at atleten udvikler sig inden for sit støtteområde. (Hhv. national, nordisk og international subelite),
- billig deltagelse i årlig træningslejr sydpå (hvis dette arrangeres),
- billigere deltagelse i klubarrangementer, og
- gratis deltagelse i Aarhus Motion's løb

4. Støttegrupper

4.1. Talent og ungdomsudøvere (til og med 17år)

Atleter i denne aldersgruppe indgår ikke direkte i klubbens talentkoncept da skolen bør komme i første række, og sporten gerne skal være drevet 100% af lyst.

Dog kan eliteudvalget i særlige tilfælde hvor en atlet udviser særligt stort talent eller potentiale vælge at støtte atleten i begrænset omfang.

Dette skal vedtages enstemmigt i eliteudvalget, og herefter skal muligheden præsenteres for atleten og dennes værge, samt træner.

4.2. Bobler til National elite (kun senior, op til 26år)

En atlet kan maksimalt indgå i denne gruppe 2 gange, og ikke 2 på hinanden følgende perioder, dvs. at der skal være et mellemliggende år, hvor atleten ikke klarer boblerkravet før en ny kontrakt kan indgås.

Hvis en atlet tidligere har indgået i talentkoncept på højere niveau, kan atleten ikke igen indgå på boblerniveau.

Eneste undtagelse herfra er længerevarende skadesperiode (>2 år) hvorefter eliteudvalg vurderer at det kan være gavnligt for klubbens træningsmiljø og atleten at lade den pågældende indgå i talentkonceptet.

Der ydes individuel støtte(jf. kap. 5) som kan bruges til følgende:

- Behandling (Hos klubbehandler)
- Styrketræning i Team DK center

4.3. National Elite (junior (18-19år), U23 og senior)

Der ydes individuel økonomisk støtte(jf. kap. 5) som kan bruges til følgende:

- Behandling (herunder mentaltræner),
- behandling (hos klubbehandler),
- fysisk screening og test,
- ernæringsvejledning,
- alternativ træning i forbindelse med skade (fitness, svømmehal og lign.),
- studiemateriale (kun junior og U23),
- stævneaktivitet i DK som ikke er dækket af klubbens generelle støtteordning og som kan bidrage positivt til atletens udvikling mod nordisk eliteudøver (skal godkendes af eliteudvalg før udgift haves),
- stævneaktivitet i udland, dog maks 2 stævner pr. år,
- træningsaktivitet i DK (skal godkendes af eliteudvalg før udgift haves), og
- træningsaktivitet i udland (dog maks 50% af støttebeløb skal godkendes af eliteudvalg før udgift haves).

4.4. Nordisk Elite (U23 og senior)

Der ydes individuel økonomisk støtte(jf. kap. 5) som kan bruges til følgende:

- Behandling (herunder mentaltræner),
- behandling (Hos klubbehandler),
- fysisk Screening og test,
- ernæringsvejledning,
- alternativ træning i forbindelse med skade (fitness, svømmehal og lign.),
- studiemateriale,
- kurser/seminarer (hvis det vurderes at kunne bidrage til atletens udvikling),
- stævneaktivitet i DK som ikke er dækket af klubbens generelle støtteordning og som kan bidrage positivt til atletens udvikling mod international subeliteudøver (skal godkendes af eliteudvalg før udgift haves),
- stævneaktivitet i udland, dog maks 4 stævner pr. år,
- træningsaktivitet i DK (skal godkendes af eliteudvalg før udgift haves),
- træningsaktivitet i udland (dog maks 60% af støttebeløb),
- udstyr (skal godkendes af eliteudvalg før udgift haves)

4.5. International Subelite (junior (18-19år), U23 og senior)

Der ydes individuel økonomisk støtte(jf. kap. 5) som kan bruges til følgende:

- Behandling (herunder mentaltræner),
- behandling (Hos klubbehandler),
- fysisk Screening og test,
- ernæringsvejledning,
- alternativ træning i forbindelse med skade (fitness, svømmehal og lign.),
- kurser/seminarer (som vurderes at kunne bidrage til atletens udvikling,
- studiemateriale (herunder hjælp til ekstra undervisning hvis nødvendigt),
- stævneaktivitet i DK som ikke er dækket af klubbens generelle støtteordning og som kan bidrage positivt til atletens udvikling (skal godkendes af eliteudvalg før udgift haves),
- stævneaktivitet i udland,
- træningsaktivitet i DK,
- træningsaktivitet i udland, og
- udstyr (skal godkendes af eliteudvalg før udgift haves).

5. Støttebeløb

Nedenstående maksimale støttebeløb er gældende for 2025 sæson. Beløbene kan blive revideret ultimo hvert år, og en atlet i en støttegruppe kan altså ikke være sikker på samme støttebeløb i det efterfølgende år.

For året 2025 er udgør størrelsen på elitebudgettet følgende beløb: 250.000kr.

Max støttebeløb for 2025 sæsonen			
	Junior	U/23	Senior
Bobler	-	-	3.000
National eliteudøver	2.000	7.000	8.000
Nordisk eliteudøver	4.000	10.000	15.000
International sub-eliteudøver	6.000	13.000	26.000

Støtten tildeles i forhold til udøverens aktuelle alder i året, hvor et kvalifikationskrav opnås. Dette kan skitseres således:

Sidsteårs-U/23 som klarer U/23-krav:		Sidsteårs-junior som klarer junior-krav:		Sidsteårs-U/18 som klarer junior-krav:	
I året	Året efter (første år som senior)	I året	Året efter (første år som U/23)	I året	Året efter (første år som junior)
Støtte som U/23	Støtte efter U/23-tariffer, dvs. ingen ekstra støtte uanset indplacering jf. seniorkravene indtil evt. seniorkrav der udløser mere støtte er indfriet	Støtte som junior	Støtte efter junior-tariffer, dvs. ingen ekstra støtte uanset indplacering jf. U/23-kravene indtil evt. U/23-krav der udløser mere støtte er indfriet	Som angivet under Særlige noter for Talent- og ungdomsudøvere (til og med 17 år)	Støtte efter U/18-tariffer, dvs. ingen ekstra støtte uanset indplacering jf. junior-kravene indtil evt. junior-krav der udløser mere støtte er indfriet

Støttebeløbene vil i året hvor udøveren opnår kvalifikationskrav fordeles som følger:

- Krav opnået i perioden 1/1-31/5: 100% af max. støttebeløb.
- Krav opnået i perioden 1/6-31/8: 50% af max. støttebeløb.
- Krav opnået i perioden 1/9-31/12: 20% af max. støttebeløb.

Ved overgang til en højere eliteklasse gælder ovennævnte procentsatser som % af differencen mellem tidligere og ny støttegruppe.

En atlet som har opfyldt krav og indgået kontrakt er altid sikret et tilbud om en kontrakt og støtte i året hvor kravet opnås samt det efterfølgende kalenderår. Dette for at sikre fastholdelse af atleter ved skader og andre forhindringer i forhold til at opnå elite krav 2 på hinanden følgende år.

Eksempel på atlet, som opnår avancement til en højere klasse:

National eliteudøver, som er berettiget til 10.000 kr./året løber 5. september, en tid, der berettiger atlet til støtte som nordisk eliteudøver. Atleten vil i indværende år være berettiget til 15.000 kr. (=14.000 + ((19.000-10.000)*20%)).

Der tages forbehold for yderligere støtte, idet støtte kan være begrænset af den tilmeldte støtte.

6. AGF Elite Kalender 2025

Januar

-

Februar

DM inde i Odense, 21-22.. februar

Marts

DM 10km landevej, 29. marts

April

-

Maj

DM 10.000m i Hillerød, 24. maj

Juni

DM hm i Kolding, 1. juni

Bestseller halvmaraton, 15. juni

DM ugen - Aalborg (5km)

Juli

-

August

Store DM (Hvidovre)

September

-

Oktober

Vinterturnering UDTAGELSE NM

November

Vinterturnering (DM CROSS)

December

Vinterturnering

7. Kravtider

Herunder fremgår kravtider for at komme i betragtning til de forskellige støttegrupper.

7.1. Seniorer (23år og ældre)

Øvelse	Kvinder, senior				Mænd, senior			
	Boblere	National Elite	Nordisk Elite	Internat. Sub-elite	Boblere	National Elite	Nordisk Elite	Internat. Sub-elite
100	12.50	12.20	11.85	11.45	11.00	10.75	10.55	10.28
200	25.70	25.00	24.35	23.60	23.00	22.30	21.80	21.10
400	60.00	57.50	55.50	53.35	50.00	48.50	47.40	46.90
800	2:16.00	2:12.00	2:08.50	2:05.00	1:54.50	1:52.00	1:49.19	1:48.00
1500	4:42.00	4:34.00	4:27.00	4:20.00	3:54.00	3:50.00	3:44.50	3:42.50

5.000m/5km	17:10.00	16:40.00	16:25.00	16.10.00	14:50.00	14:25.00	13:55.00	13:45.50
10.000m/10 km	36:30.00	35:15.00	34:30.00	33:40.00	31:08.00	30:20.00	29:10.00	28:45.00
½ maraton	1:18.00	1:16.00	1:14.45	1:13.45	1:09.15	1:06.45	1:04.15	1:03.10
Maraton	2:55.00	2:40.00	2:36.00	2:33.30	2:29.30	2:24.30	2:15.30	2:11.00
100/110 hæk	14.75	14.20	13.80	13.52	15.00	14.50	14.10	13.81
400 hæk	61.00	60.00	59.00	58.00	55.00	53.50	52.50	51.90
3000 forh.	11:20.00	10:50.00	10:30.00	10:15.00	9:30.00	9:15.00	8:55.50	8:40.50
Højde	1.66	1.73	1.79	1.83	1.99	2.05	2.13	2.18
Stang	3.35	3.60	3.85	4.03	4.55	4.75	5.13	5.35
Længde	5.58	5.75	6.08	6.27	6.80	7.12	7.45	7.68
Trespring	11.70	12.30	12.84	13.20	14.35	14.75	15.53	15.95
Kugle	12.70	13.50	14.87	15.70	15.40	16.00	17.45	18.55
Diskos	40.00	44.00	49.70	54.10	47.25	49.00	54.60	58.20
Spyd	44.00	47.00	50.87	54.00	62.20	66.00	70.60	74.00
Hammer	47.00	51.00	56.40	61.20	56.80	59.00	66.65	71.40
10/7-kamp	4.400	4.700	5.120	5470	6250	6700	7120	7425

Indendørs	Boblere	National Elite	Nordisk Elite	Internat. Sub-elite	Boblere	National Elite	Nordisk Elite	Internat. Sub-elite
60 m.	7.90	7.82	7.50	7.40	7.00	6.90	6.77	6.71
200 m.	25.50	25.00	24.50	24.00	22.50	21.98	21.49	21.21
400 m.	56.00	55.50	54.60	53.80	50.00	48.83	47.72	47.26
800 m.	2:18.00	2:15.00	2:11.00	2:08.00	1:55.72	1:53.00	1:50.72	1:49.69
1500 m	4:45.00	4:38.00	4:30.00	4:24.00	3:57.00	3:52.00	3:47.00	3:44.90
3000 m	10:00.85	9:35.00	9:25.00	9:15.00	8:35.50	8:15.00	8:03.50	7:59.00
60 hæk	9.06	8.89	8.56	8.32	8.50	8.30	8.03	7.85
7/5-kamp	-	3.386	3.690	-	-	4.983	5.295	-

7.2. U23 (20-22år)

	Kvinder, U/23			Mænd, U23		
Øvelse	National Elite	Nordisk Elite	Internat. Sub-elite	National Elite	Nordisk Elite	Internat. Sub-elite
100	12..35	12.15	11.90	11.10	10.95	10.74
200	25.40	25.00	24.40	22.22	21.97	21.60
400	57.20	56.14	54.90	49.60	49.10	48.00
800	2:13.20	2:11.00	2:07.00	1:53.70	1:52.80	1:50.30
1500	4:35.25	4:30.00	4:21.60	3:55.90	3:53.80	3:47.30
5.000m/5km	17:09.10	16:54.50	16:22.00	14:52.00	14:35.00	14:08.00
10.000m/10km	36:25.00	35:52.00	34:40.00	31:15.00	30:30.00	29:51.30
½ maraton	1:19.10	1:17.45	1:15.10	1:08.15	1:06.45	1:05.00

Maraton	-	-	2:44.30	-	-	-
100/110 hæk	14.87	14.60	14.08	15.40	15.10	14.50
400 hæk	63.55	62.80	60.45	55.10	54.50	52.50
3000 forh.	11:25.00	11:00.00	10:35.00	9:22.50	9:15.00	8:55.50
Højde	1.66	1.73	1.79	1.99	2.05	2.13
Stang	3.35	3.60	3.85	4.55	4.75	5.13
Længde	5.58	5.75	6.08	6.80	7.12	7.45
Trespring	11.70	12.30	12.84	14.35	14.75	15.53
Kugle	12.70	13.50	14.87	15.40	16.00	17.45
Diskos	40.00	44.00	49.70	47.25	49.00	54.60
Spyd	44.00	47.00	50.87	62.20	66.00	70.60
Hammer	47.00	51.00	56.40	56.80	59.00	66.65
10/7-kamp	4400	4700	5.120	6250	6700	7120

Indendørs	National Elite	Nordisk Elite	Internat. Sub-elite	National Elite	Nordisk Elite	Internat. Sub-elite
60 m.	7.75	-	7.50	7.08	-	6.87
200 m.	25.74	-	24.05	22.55	-	21.55
400 m.	57.90	-	54.80	50.44	-	47.98
800 m.	2:14.60	-	2:10.20	1:55.30	-	1:51.05
1500 m	4:38.00	-	4:26.00	3:57.70	-	3:48.80
3000 m	10:00.85	-	9:37.40	8:39.54	-	8:18.76
60 hæk	9.06	-	8.40	8.50	-	7.85
7/5-kamp	3278	-	-	4723	-	-

7.3. Junior (18-19år)

	<u>Piger, junior</u>		<u>Drenge, junior</u>	
Øvelse	National Elite	International Sub-elite	National Elite	International Sub-elite
100	12.85	12.12	11.35	10.88
200	26.40	24.77	22.85	21.91
400	59.30	55.92	51.00	48.92
800	2:15.50	2:09.30	1:56.50	1:52.48
1500	4:42.00	4:27.60	3:59.50	3:52.10
5.000m/5km	17:50.00	17:09.00	15:15.00	14:42.11
10.000m/10km	38:00.00	36:40.00	32:00.00	31:33.56
½ maraton	-	-	-	-
Maraton	-	-	-	-
100/110 hæk	15.35	14.40	14.80 (junior hæk)	14.95 (Senior Hæk)
400 hæk	65.50	61.72	56.75	54.30
3000 forh.	11:30.00	7:00.00	9:38.00	9:15.00
Højde	1.66	1.76	1.97	2.10
Stang	3.40	3.65	4.50	4.92
Længde	5.55	5.95	6.80	7.30
Trespring	11.75	12.61	14.10	15.01
Kugle	12.25	13.94	14.00 (7.26 kg) 14.75 (6kg)	15.78 (7.26 kg) 17.25 (6 kg)
Diskos	40.50	46.00	45.50 (1.75 kg)	52.00 (1.75 kg)
Spyd	43.00	47.95	62.50	64.30
Hammer	44.00	53.87	54.50 (6 kg)	62.90 (6 kg)
10/7-kamp	4400(junior)	5100(junior)	6350 (junior)	6950 (junior)

Indendørs	National Elite	International Sub-elite	National Elite	International Sub-elite
60 m.	7.95	7.60	7.22	6.95
200 m.	26.45	24.83	23.00	21.96
400 m.	59.50	55.96	51.60	49.30
800 m.	2:16.35	2:10.80	1:57.15	1:53.15
1500 m	4:43.00	4:31.00	4:00.00	3:54.65
3000 m	10:16.42	9:54.14	8:48.20	8:29.21
60 hæk	9.31	8.74	8.55 (junior hæk)	8.30 (senior hæk)
7/5-kamp	-	-	5200(junior)	5200(junior)