



Lágmörk á Íslandsmót ÍF Utanhúss 2026

Eftirfarandi lágmörk gilda á Íslandsmót ÍF utanhúss sem fer fram 24.-26. júlí á ÍR vellinum í Skógarseli. Íþróttamenn þurfa að vera með árangur á tímabilinu 1.janúar 2026 til og með 20. júlí 2026.

Flokkur T/F20		
Karlar	Grein	Konur
4,00 m	Langstökk	4.00 m
5,00 m	Kúluvarp	5.00 m
14.00 m	Kringlukast	14.00 m
15.00 m	Sleggjukast	15.00 m
10.00 m	Spjótkast	10.00 m
20 sek	100m	20 sek
40 sek	200m	40 sek
95 sek	400m	98 sek
3:30,00	800m	3:45,00
6:50,00	1500m	7:15,00

Flokkur T/F 34-38		
Karlar	Grein	Konur
3.00 m	Langstökk	2.70 m
3.00 m	Kúluvarp	3.00 m
8.00 m	Kringlukast	8.00 m
21 sek	100m	21 sek
45 sek	200m	45 sek
1:35.00	400m	1:35.00
3:16.00	800m	3:16.00
7:00.00	1500m	7:00.00

Flokkur T/F 55-57		
Karlar	Grein	Konur
3.00 m	Kúluvarp	3.00 m
8.00 m	Kringlukast	8.00 m