

# SM-hallikauden tulosrajat vuodelle 2025

Vahvistettu kilpailuvaliokunnassa 12.11.2024

## SM-hallit M/N (22.-23.2.2025, Kuortane)

Yleisen sarjan SM-halleihin asetetaan kahdet vaihtoehtoiset rajat, toiset kaudella 2023-2024 tai 2024-2025 tehtyjen hallitulosten ja toiset kaudella 2024 tehtyjen ulkoratatulosten mukaan:

	MIEHET	NAISET
60 m (halli)	7.15	7.85
100 m (ulko)	11.00	12.25
200 m (halli)	23.00	25.80
200 m (yp halli)	22.76	25.56
200 m (ulko)	22.35	25.15
400 m (halli)	51.30	59.00
400 m (yp halli)	50.72	58.42
400 m (ulko)	49.70	57.40
800 m (halli)	1.58.50	2.17.00
800 m (ulko)	1.55.50	2.14.50
1500 m (halli)	4.04.50	4.45.00
1500 m (ulko)	3.58.00	4.38.50
3000 m (halli)	8.45.00	10.15.00
3000 m (ulko)	8.38.00	10.08.00
5000 m (korvaava laji)	14.50.00	17.30.00
60 m aidat (halli)	8.70	8.90
110/100 m aidat (u)	15.35	14.45
korkeus	1.93	1.68
seiväs	4.75	3.65
pituus	6.85	5.70
3-loikka	14.00	12.00
kuula	15.00	13.50
7/5-ottelu	-	-
5000 m kävely	Tulosraja *	Tulosraja *

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

\*) Poikkeus: Kävelylajeissa tulosrajaksi käy missä tahansa kävelylajissa tehty ulkoratojen tulosraja (siis vuodelle 2024 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 (28.2-2.3.2025, Helsinki)

Nuorten SM-halleissa asetetaan tulosrajat järjestäjän toivomusten mukaisesti muutamiin lajeihin. Näissä lajeissa on myös mahdollisuus tehdä tulosraja joko edellisellä (2023-2024) tai kuluvalle (2024-2025) hallikaudella tai edellisellä (2024) ulkoratakaudella.

	M17	N17
pituus	5.90	5.20
kolmiloikka	11.60	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:

M/N19-22:	5000 m	Ajanottoraja: 33 min
M/N17	3000 m	Ajanottoraja: 20 min

---

### SM-hallimoniottelut (8.-9.2.2025, Tampere)

**Ei tulosrajoja!**

---

### Pitkien heittojen talvimestaruuskilpailut

**Kiekko (25.1.2025, Kotka)**

**Moukari (8.3.2025, Kaustinen)**

Kiekon talvimestaruuskisoille asetetaan seuraavat tulosrajat:

M: 40.00 m

M19: 40.00 m (45.00 m: 1.5 kg)

M17: 35.00 m (40.00 m: 1 kg)

P15: 34.00 m (36.00 m: 750 g)

N: 40.00 m

N19: 34.00 m

N17: 33.00 m (35.00: 750 g)

T15: 28.00 m (33.00 m 600 g)

-----