



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

Kravanalys – i ett olympiskt medaljperspektiv



“100 – 200 – 400 m”



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

Övergripande innehåll

Beskrivning av den egna grenen	sid 3
Internationell omvärlds- & kapacitetsanalys	sid 6
Nyckelfaktorer/kvaliteter för framgång	sid 15
Uppföljningsprogram: tester & utvärdering; Hur? När?	sid 21
Nationell kapacitetsprofil; Individer & lag	sid 23
Framtida utveckling: Prognos & möjligheter 1-2 olympiader framåt	sid 28

Författare: Friidrott författarkollektiv

Datum: 2017-10-01

Bilder: DECA Sport

Layoutanpassning: Blyh Media

Syfte

Syftet med kravanalysarbetet är att beskriva förutsättningar och prestationsnivå för Sverige och toppnationer/utövarna som försöker vinna olympisk medalj.

Denna kravanalys är ett levande dokument som bygger vidare på de två tidigare kravanalyserna från 1998 samt 2009.

De benämningar som nämns för olika egenskaper är hämtade från Friidrottens Allmänna Träningslära, ny version som publiceras 1 dec 2017.

1. Tävlingsystem, tävlingsform och tävlingsfrekvens idag och om 3-4 år

1.1 Tävlingsystem

Svenska Friidrottsförbundet är anslutet internationellt till Internationella Friidrottsförbundet, IAAF, som består av 214 medlemsländer, samt Europeiska Friidrottsförbundet, EA, som består av 51 medlemsländer.

1.1.1 Beskriv vilka mästerskap som förekommer och hur kvalsystemet ser ut till OS

Olympiska spel, Världsmästerskap samt Europamästerskap är följande årsplan:

Olympiska spel	Vart fjärde år
Världsmästerskap	Vartannat udda år
Europamästerskap	Varje jämna år

2024	OS + EM
2023	VM
2022	EM
2021	VM
2020	OS + EM
2019	VM
2018	EM
2017	VM
2016	OS + EM



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

Friidrotten har inget kvalsystem utan IAAF sätter upp "entry standards" för att få deltaga i OS. Inför OS 2016 gällde dessa "entry standards".

WOMEN	EVENT	MEN
11.32	100m	10.16
23.20	200m	20.50
52.20	400m	45.40
2:01.50	800m	1:46.00
4:07.00	1500m	3:36.20
15:24.00	5000m	13:25.00
32:15.00	10,000m	28:00.00
2:45:00	Marathon	2:19:00
9:45.00	3000m SC	8:30.00
13.00	100mH/110m H	13.47
56.20	400m H	49.40
1.93	High jump	2.29
4.50	Pole vault	5.70
6.70	Long jump	8.15
14.15	Triple jump	16.85
17.75	Shot put	20.50
61.00	Discus throw	65.00
71.00	Hammer throw	77.00
62.00	Javelin throw	83.00
6200	Heptathlon/Decathlon	8100
1:36:00	20km race walk	1:24:00
	50km race walk	4:06:00

Utöver ovanstående entry standards fyller IAAF på startfälten upp till följande antal aktiva om det inte är tillräckligt med aktiva som uppnått entry standards.

Antalet starter per gren:

EVENTS	TARGET NUMBER
100m (after Preliminary Round for unqualified athletes)	56
200m	56
400m, 800m	48
1500m, 3000mSC	45
100mH, 110mH, 400mH	40
Field Events, Combined Events	32
5000m, 10,000m, Marathon, Race Walks	Entries administered by Entry Standard only – no invitation by rankings



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

1.1.2 Beskriv tävlingssystemen där de bästa i världen tävlar

Diamond League, 2017 14 st tävlingar, är IAAF högstatus tävlingsserie där de aktiva bjuds in till tävlingarna. Detta betyder att det inte alltid är de bästa aktiva som deltar i tävlingen då inbjudningarna styrs helt och hållet av den enskilde tävlingsarrangören.

Under Diamond League har både IAAF och EA ett antal olika galor runt om i världen där tävlingsarrangören bjuder in aktiva.

ONE-DAY MEETING CIRCUITS	IAAF CHALLENGES
IAAF DIAMOND LEAGUE	IAAF COMBINED EVENTS CHALLENGE
IAAF WORLD CHALLENGE	IAAF RACE WALKING CHALLENGE
IAAF WORLD INDOOR TOUR	IAAF HAMMER THROW CHALLENGE



MEETINGS

PREMIUM PERMIT MEETINGS

CLASSIC PERMIT MEETINGS

AREA PERMIT MEETINGS

INDOOR PERMIT MEETINGS

CROSS COUNTRY PERMIT MEETINGS

RACE WALKING PERMIT MEETINGS

1.1.3 Beskriv i vilka tävlingar/turneringar de bästa nationerna/utövarna deltar i och prioriterar

Samtliga länder/aktiva prioriterar de internationella mästerskapen utomhus, Olympiska spelen, Världsmästerskapen, VM, samt de olika kontinent mästerskapen. Inomhus finns även VM samt för Europa inomhusmästerskap som kan vara nedprioriterat.

1.2 Tävlingsform

1.2.1 Beskriv tävlingsform och regelstruktur, t ex. tävlings-/matchtider, poängsystem, viktclasser etc.

Friidrotten styrs av det regelsystem som IAAF har beslutat. Dessa regler finns i den internationella regelboken.



1.3 Tävlingsfrekvens

1.3.1 Beskriv hur ofta de bästa i världen tävlar internationellt/nationellt (klubb, landslag)

Se även Bilaga 1

De flesta aktiva börjar sin säsong med att tävla nationellt och tävlar sedan på internationella tävlingar. Totalt har en sprinterlöpares vanliga tävlingsfrekvens av ca 15-25 tävlingstillfällen på en säsong. Det finns dock stora individuella skillnader. Aktiva som springer 400m har några färre antal lopp och de är fler på sin specialdistans, 400 m inklusive 4x400 m,

Att antalet inomhustävlingar inför de olympiska spelen varierar så kraftigt beror på om de aktiva gör en satsning mot inomhussäsongen eller inte. Tradition och landets tränings- och tävlingsfilosofi spelar in i hur planeringen görs av träning och tävling inför mästerskapet.

Var de olympiska spelen avgörs har stor betydelse för tävlingsplaneringen av utomhussäsongen. Detta syntes tydligt när de olympiska spelen avgjordes i London. Det är i Europa som de flesta tävlingarna avgörs under sommarmånaderna oavsett OS år. Inför både Peking och Rio krävdes långa resor samt en lång tidsperiod för tidsomställning.

100m

Män	UTOMHUS		UTOMHUS		INNE+UTE		UTOMHUS		SISTA TÄVLING	
	Snitt	Spridning	Snitt	Spridning	Totalt	Spridning	Före OS	Spridning	Före OS	Spridning
2016 Rio	0	0-1 st	21	13-28 st	21	13-29 st	15	6-24 st	29	22-35 dagar
2012 London	4	0-13 st	22	18-22 st	27	22-31 st	13	11-15 st	23	18-31 dagar
2008 Peking	5	0-10 st	33	26-42 st	38	26-52 st	22	13-33 st	27	20-41 dagar

Kvinnor	UTOMHUS		UTOMHUS		INNE+UTE		UTOMHUS		SISTA TÄVLING	
	Snitt	Spridning	Snitt	Spridning	Totalt	Spridning	Före OS	Spridning	Före OS	Spridning
2016 Rio	4	0-7 st	20	16-24 st	24	16-29 st	12	9-14 st	31	20-41 dagar
2012 London	2	0-6 st	23	17-31 st	25	22-31 st	13	9-19 st	17	14-20 dagar
2008 Peking	0	0-0 st	30	29-30 st	30	29-30 st	18	16-20 st	18	samtliga 18

200m

Män	UTOMHUS		UTOMHUS		INNE+UTE		UTOMHUS		SISTA TÄVLING	
	Snitt	Spridning	Snitt	Spridning	Totalt	Spridning	Före OS	Spridning	Före OS	Spridning
2016 Rio	4	0-11 st	20	13-28 st	24	13-31 st	14	6-24 st	24	22-29 dagar
2012 London	0	0-0 st	22	18-27 st	22	18-27 st	12	10-15 st	23	18-31 dagar
2008 Peking	2	0-6 st	27	25-31 st	29	25-37 st	17	13-21 st	28	20-41 dagar

Kvinnor	UTOMHUS		UTOMHUS		INNE+UTE		UTOMHUS		SISTA TÄVLING	
	Snitt	Spridning	Snitt	Spridning	Totalt	Spridning	Före OS	Spridning	Före OS	Spridning
2016 Rio	8	5-11 st	24	21-26 st	28	27-29 st	14	12-16 st	31	20-41 dagar
2012 London	1	0-2 st	26	22-31 st	27	22-31 st	15	11-19 st	16	14-20 dagar
2008 Peking	0	0-0 st	28	27-30 st	28	27-30 st	19	16-21 st	22	18-25 dagar



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

400m, samtliga starter

Män	UTOMHUS		UTOMHUS	
	Snitt	Spridning	Snitt	Spridning
2016 Rio	0	0 - 0 st	19	9 - 25 st
2012 London	5	2 - 7 st	22	10 - 28 st
2008 Peking	2	0 - 6 st	22	20 - 24 st

INNE+UTE	
Totalt	Spridning
19	9 - 25 st
27	16 - 35 st
24	21 - 27 st

UTOMHUS		SISTA TÄVLING	
Före OS	Spridning	Före OS	Spridning
14	6 -20 st	29	25 -34 dagar
15	5 -21 st	14	7 -19 dagar
14	12 -17 st	27	23 -31 dagar

Kvinnor	UTOMHUS		UTOMHUS	
	Snitt	Spridning	Snitt	Spridning
2016 Rio	1	0 - 3 st	21	15 - 27 st
2012 London	5	1 - 9 st	21	18 - 26 st
2008 Peking	1	0 - 2 st	25	25 - 26 st

INNE+UTE	
Totalt	Spridning
22	16 - 27 st
26	19 - 35 st
26	25 - 27 st

UTOMHUS		SISTA TÄVLING	
Före OS	Spridning	Före OS	Spridning
14	11 - 20 st	29	22 - 34 dagar
13	11 -17 st	29	24 - 34 dagar
16	13 - 18 st	24	22 - 25 dagar



2. Tävlingsstatistik och världsranking för nationer/aktiva i världstoppen

2.1 Historiskt

Sprint och häckgrenarna för män var med på de olympiska spelen redan 1896 och 1928 när kvinnor för första gången var det med begränsade urval av grenar.

I nedanstående tabeller går det att se utveckling från de åtta senaste OS-tävlingar för medaljörerna upp till nio år före aktuellt OS. Längst till höger står även deras ranking i världsstatistiken OS-året.

Resultatutveckling för manliga OS medaljörer på 100m (1988-2016) upp till 9 år före OS medalj. Inklusive ålder, längd, vikt och statistisk placering under OS året. (Statistikkälla: IAAF/Tilastopaja)

Resultatutveckling för OS medaljörer upp till 9 år före OS medalj.

Resultatutveckling för OS medaljörer upp till 9 år före OS medalj.																		Världs- statistik
Namn	Ålder	Längd	Vikt	Gren	OS	Plac	Res	9	8	7	6	5	4	3	2	1	OS År	OS År
Lewis	27	1,88	80	100 m	1988	1	9,92	10,3m	10,21	10,00	10,00	9,97	9,99	9,98	10,06	10,05	9,92	1
Christie	28	1,89	77	100 m	1988	2	9,97	10,7m	10,73	10,85	10,50	10,46	10,44	10,42	10,04	10,03	9,97	3
Smith	27	1,78	64	100 m	1988	3	9,99	10,36	10,17	10,21	10,05	9,93	10,11	10,10	10,14	10,07	9,97	2
Christie	32	1,89	77	100 m	1992	1	9,96	10,46	10,44	10,42	10,04	10,03	9,97	10,10	10,02	9,92	9,96	3
Fredricks	25	1,80	70	100 m	1992	2	10,02			10,73	10,1m	10,36	10,32	10,02	10,16	9,95	10,02	6
Mitchell	26	1,74	69	100 m	1992	3	10,04	10,47	10,56	10,21	10,33	10,12	10,03	10,03	10,16	9,91	10,04	7
Bailey	29	1,83	82	100 m	1996	1	9,84					10,42	10,42	10,36	10,03	9,91	9,84	1
Fredricks	29	1,80	73	100 m	1996	2	9,89	10,36	10,32	10,02	10,16	9,95	10,02	10,03	10,04	10,03	9,86	2
Boldon	23	1,76	75	100 m	1996	3	9,90				10,8m	10,54	10,22	10,23	10,07	10,03	9,90	3
Greene	26	1,76	75	100 m	2000	1	9,87			10,43		10,19	10,08	9,86	9,90	9,79	9,86	1
Boldon	27	1,76	75	100 m	2000	2	9,99	10,54	10,22	10,23	10,07	10,03	9,90	9,87	9,86	9,86	9,95	2
Thompson	23	1,75	67	100 m	2000	3	10,04	10,81	10,59	10,71	10,08	10,18	10,07	10,09	10,00	9,96	9,97	5
Gatlin	22	1,85	79	100 m	2004	1	9,85						10,36	10,08	10,05	9,97	9,85	1
Obikwelu	26	1,95	74	100 m	2004	2	9,86	10,31	10,12	10,10	10,01	10,01	9,97	9,98	10,01	10,11	9,86	2
Greene	30	1,76	75	100 m	2004	3	9,87	10,19	10,08	9,86	9,90	9,79	9,86	9,82	9,89	9,94	9,87	3
Bolt	22	1,93	76	100 m	2008	1	9,69						-	-	-	10,03	9,69	1
Thompson	23			100 m	2008	2	9,89						-	10,47	10,27	10,09	9,89	6
Dix	22	1,70	73	100 m	2008	3	9,91				-	10,41	10,28	10,06	10,12	9,93	9,91	7
Bolt	26	1,96	88	100 m	2012	1	9,63					10,03	9,69	9,58	9,82	9,76	9,63	1
Blake	23	1,81	73	100 m	2012	2	9,75			10,56	10,33	10,11	10,27	10,07	9,89	9,82	9,69	2
Gatlin	30	1,85	79	100 m	2012	3	9,79	9,97	9,84	9,88					10,09	9,95	9,79	3
Bolt	30	1,96	88	100 m	2016	1	9,81	10,03	9,69	9,58	9,82	9,76	9,63	9,77	9,98	9,79	9,81	2
Gatlin	34	1,85	79	100 m	2016	2	9,89	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	10,09	9,95	9,79	9,85	9,77	9,74	9,80	1
Grasse de	22	1,80	73	100 m	2016	3	9,91						10,59	10,28	10,15	9,92	9,91	6



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIDROTT

Resultatutveckling för kvinnliga OS medaljörer på 100m (1988-2016) upp till 9 år före OS medalj. Inklusive ålder, längd, vikt och statistisk placering under OS året. (Statistikkälla: IAAF/Tilastopaja)

Resultatutveckling för OS medaljörer upp till 9 år före OS medalj.

Namn	Ålder	Längd	Vikt	Gren	OS	Plac	Res	9	8	7	6	5	4	3	2	1	OS År	Världsstatistik OS År
Griffith-Joyner	29	1,70	59	100 m	1988	1	10,54										10,49	1
Ashford	31	1,65	54	100 m	1988	2	10,83	10,97	11,33	10,90	10,93	10,79	10,76			10,88	10,81	2
Drechsler	24	1,80	70	100 m	1988	3	10,97			11,75					10,91	10,95	10,91	8
Devers	26	1,60	52	100 m	1992	1	10,82	11,69	11,51	11,19	11,12	10,98	10,97			11,29	10,82	3
Cuthbert	28	1,60	52	100 m	1992	2	10,83	11,63	11,42	11,18	11,24	11,07	11,03		11,16	11,12	10,83	4
Privalova	24	1,74	63	100 m	1992	3	10,84	11,9m	11,7m	11,79	11,59	11,52	11,44	11,26	11,21	10,98	10,82	2
Devers	30	1,60	52	100 m	1996	1	10,94	10,98	10,97			11,29	10,82	10,82	11,12	11,04	10,83	3
Ottey	36	1,73	59	100 m	1996	2	10,94	10,87	11,00	10,95	10,78	10,79	10,80	10,82	10,78	10,85	10,74	1
Torrence	31	1,70	57	100 m	1996	3	10,96	11,09	10,91	11,12	11,28	10,96	10,86	10,87	10,82	10,84	10,82	2
Jones	25	1,78	68	100 m	2000	1	10,75	11,17	11,14	11,28	11,40	11,68		10,76	10,71	10,70	10,75	1
Thánou	25	1,65	61	100 m	2000	2	11,12			12,09	11,43	11,09	11,28	11,13	10,87	10,83	10,91	3
Lawrence	25	1,63	61	100 m	2000	3	11,18							11,61	11,30	11,37	11,07	20
Nesterenko	25	1,73	61	100 m	2004	1	10,93							11,54	11,29	11,45	10,92	3
Williams	21	1,57	57	100 m	2004	2	10,96								11,33	11,12	10,96	5
Campell	22	1,63	61	100 m	2004	3	10,97				12,04	11,49	11,12	11,13	11,00		10,91	2
Fraser	22	1,62	52	100 m	2008	1	10,78						11,72	11,74	11,31	11,21	10,78	2
Simpson	24	1,60	50	100 m	2008	2	10,98				11,73	11,37	11,01	10,97	10,82	11,43	10,87	5
Steward	24	1,75	61	100 m	2008	2	10,98		11,89	11,70	11,46	11,34	11,40	11,91	11,03	11,03	10,80	3
Fraser-Pryce	26	1,60	52	100 m	2012	1	10,75		11,72	11,74	11,31	11,21	10,78	10,75		10,95	10,70	1
Jeter	32	1,63	53	100 m	2012	2	10,78	11,56	11,72	12,00	11,48	11,02	10,97	10,64	10,82	10,70	10,78	2
Campbell-Brown	30	1,63	61	100 m	2012	3	10,81	11,00	10,91	10,85	10,99	10,89	10,87	10,89	10,78	10,76	10,81	3
Thompson	24	1,69	57	100 m	2016	1	10,71		12,16	12,01	11,94			11,41	11,17	10,84	10,70	1
Bowie	26	1,75	61	100 m	2016	2	10,83		12,21	11,82	11,76		11,28	11,14	10,80	10,81	10,78	3
Fraser-Pryce	30	1,60	52	100 m	2016	3	10,86	11,31	10,78	10,75		10,95	10,70	10,71	11,01	10,74	10,86	8

Resultatutveckling för manliga OS medaljörer på 200m (1988-2016) upp till 9 år före OS medalj. Inklusive ålder, längd, vikt och statistisk placering under OS året. (Statistikkälla: IAAF/Tilastopaja)

Resultatutveckling för OS medaljörer upp till 9 år före OS medalj.

Namn	Ålder	Längd	Vikt	Gren	OS	Plac	Res	9	8	7	6	5	4	3	2	1	OS År	Världsstatistik OS År
DeLoach	21	1,84	75	200 m	1988	1	19,75					21,33	20,91			20,63	19,75	1
Lewis	27	1,88	80	200 m	1988	2	19,79	20,9m	20,66	20,73	20,27	19,75	19,80	20,69	20,41	19,92	19,79	2
da Silva	24	1,87	74	200 m	1988	3	20,04				21,46	20,95	20,71	20,44	20,28	20,20	20,04	4
Marsh	25	1,78	68	200 m	1992	1	20,01			20,82	20,69	20,59	20,35	20,42	20,47	20,44	19,73	1
Fredricks	25	1,8	70	200 m	1992	2	20,13			21,68	20,6m	20,58	20,57	20,31	20,32	20,08	19,97	3
Bates	23	1,8	86	200 m	1992	3	20,38					21,26	20,9	20,68	20,53	20,37	20,01	4
Johnson	29	1,85	78	200 m	1996	1	19,32	20,41	20,07	20,47	19,85	19,88	19,79	20,06	19,94	19,79	19,32	1
Fredricks	29	1,8	73	200 m	1996	2	19,68	20,58	20,57	20,31	20,32	20,08	19,97	19,85	19,97	19,93	19,68	2
Boldon	23	1,75	76	200 m	1996	3	19,8				21,3	21,07	20,63	20,59	20,53	20,08	19,80	3
Kenteris	27	1,8	78	200 m	2000	1	20,09		21,63	21,05	20,76	20,93	20,89	21,17	20,83	20,50	20,09	13
Cambell	27	1,85	86	200 m	2000	2	20,14	21,51	20,89	20,87	20,86	21,23	20,98	20,84	20,48	21,05	20,13	14
Boldon	27	1,75	76	200 m	2000	3	20,2	21,07	20,63	20,59	20,53	20,08	19,8	19,77	19,88	19,86	19,97	5
Crawford	26	1,81	75	200 m	2004	1	19,79				20,78	20,44	20,39	20,17	19,85	20,02	19,79	1
Williams	26	1,83	81	200 m	2004	2	20,01			21,13	-	20,71	20,03	20,01	20,19	20,01	20,01	3
Gatlin	22	1,85	79	200 m	2004	3	20,03							20,29	19,86	20,04	20,01	3
Bolt	22	1,93	76	200 m	2008	1	19,3			-	21,73	20,58	19,93	19,99	19,88	19,75	19,3	1
Crawford	26	1,81	75	200 m	2008	2	19,96	20,44	20,39	20,17	19,85	20,02	19,79	20,12	-	20,21	19,86	3
Dix	22	1,7	73	200 m	2008	3	19,98					21,04	20,62	20,18	20,25	19,69	19,86	2
Usain Bolt	26	1,96	88	200 m	2012	1	19,32	20,58	19,93	19,99	19,88	19,75	19,30	19,19	19,56	19,40	19,32	1
Yohan Blake	23	1,81	79	200 m	2012	2	19,44			22,1	20,92	20,62	21,06	20,6	19,78	19,26	19,44	2
Warren Weir	23	1,78	75	200 m	2012	3	19,84						22,26	21,46	21,52	20,43	19,84	3
Usain Bolt	30	1,96	88	200 m	2016	1	19,78	19,75	19,30	19,19	19,56	19,40	19,32	19,66		19,55	19,78	3
Andre De Grasse	22	1,8	73	200 m	2016	2	20,02							20,74	20,38	19,88	19,80	4
Christophe Lemaitre	26	1,89	74	200 m	2016	3	20,12	21,08	20,83	20,68	20,16	19,80	19,91	20,07	20,08	20,21	20,01	14



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

Resultatutveckling för kvinnliga OS medaljörer på 200m (1988-2016) upp till 9 år före OS medalj. Inklusive ålder, längd, vikt och statistisk placering under OS året. (Statistikkälla: IAAF/Tilastopaja)

Resultatutveckling för OS medaljörer upp till 9 år före OS medalj.

Namn	Ålder	Längd	Vikt	Gren	OS	Plac	Res	9	8	7	6	5	4	3	2	1	OS År	Världstatistik OS År
Griffith-Joyner	29	1,70	59	200 m	1988	1	21,34		23,55	22,81	22,39	22,23	22,04	22,46	23,51	21,96	21,34	1
Jackson	27	1,78	59	200 m	1988	2	21,72				22,92	22,46	22,20	22,57	22,39	22,34	21,72	2
Drechsler	24	1,80	70	200 m	1988	3	21,95			24,16				23,19	21,71	22,18	21,84	3
Torrence	27	1,70	57	200 m	1992	1	21,81	24,34	23,54	22,96	22,53	22,40	22,02	0,00	22,82	22,07	21,72	1
Cuthbert	28	1,60	52	200 m	1992	2	22,02	24,66	23,29	24,26	22,78	22,71	22,59	22,59	22,90	22,71	21,75	2
Ottey	32	1,74	57	200 m	1992	3	22,09	22,19	22,09	21,93	22,43	22,06	21,99	22,21	21,66	21,64	21,94	3
Perec	28	1,80	60	200 m	1996	1	22,12		22,72	22,36	22,92	22,26	22,20	21,99	22,61	22,79	22,07	1
Ottey	36	1,73	59	200 m	1996	2	22,24	22,06	21,99	22,21	21,66	21,64	21,94	21,77	22,07	21,93	22,08	3
Onyali	28	1,68	54	200 m	1996	3	22,38	22,52	22,43	22,45	22,31	22,72	22,60	22,32	22,35	22,38	22,07	2
Jones	25	1,78	68	200 m	2000	1	21,84	22,76	22,58	23,01	23,32	23,96	0,00	21,76	21,80	21,81	21,84	1
Davis-Thompson	34	1,68	57	200 m	2000	2	22,27	22,73	22,44	22,89	22,52	22,80	22,78	23,00	22,78	22,64	22,27	3
Jayasinghe	25	1,70	62	200 m	2000	3	22,28		25,67	24,56	23,16	22,95	23,18	22,33	23,28	22,74	22,29	4
Campbell	22	1,63	61	200 m	2004	1	22,05					-	22,87	22,92	22,39	-	22,05	1
Felix	19	1,68	57	200 m	2004	2	22,18						-	23,31	22,83	22,11	22,18	2
Ferguson	28	1,70	57	200 m	2004	3	22,3	23,32	22,86	22,92	22,53	22,19	22,37	22,39	22,20	22,50	22,30	3
Campbell-Brown	26	1,63	61	200 m	2008	1	21,74		22,87	22,92	22,39	-	22,05	22,35	22,51	22,34	21,74	1
Felix	23	1,68	57	200 m	2008	2	21,93			23,31	22,83	22,11	22,18	22,13	22,11	21,81	21,93	2
Steward	24	1,75	61	200 m	2008	3	22						23,90	24,26	22,65	22,41	21,99	3
Felix	27	1,68	57	200 m	2012	1	21,88	22,11	22,18	22,13	22,11	21,81	21,93	21,88	22,03	22,32	21,69	1
Fraser-Pryce	26	1,60	52	200 m	2012	2	22,09				24,08	24,13	22,15	22,58		22,59	22,09	3
Jeter	32	1,63	53	200 m	2012	3	22,14	23,67	23,98		23,54	22,82	22,47	22,59	22,54	22,20	22,11	4
Elaine Thompson	24	1,69	57	200 m	2016	1	21,78				25,56	24,35	23,89	23,73	23,23	21,66	21,78	1
Dafne Shippers	24	1,79	65	200 m	2016	2	21,88			24,21	23,70	22,69	22,70	22,84	22,03	21,63	21,86	2
Tori Bowie	26	1,75	61	200 m	2016	3	22,15						23,99	24,55	22,18	22,23	21,99	3

Resultatutveckling för manliga OS medaljörer på 400m (1988-2016) upp till 9 år före OS medalj. Inklusive ålder, längd, vikt och statistisk placering under OS året. (Statistikkälla: IAAF/Tilastopaja)

Resultatutveckling för OS medaljörer upp till 9 år före OS medalj.

Namn	Ålder	Längd	Vikt	Gren	OS	Plac	Res	9	8	7	6	5	4	3	2	1	OS År	Världstatistik OS År
Lewis	19	1,88	84	400 m	1988	1	43,87				54,2m	51,9m	50,8m	48,65	46,50	45,76	43,87	2
Reynolds	24	1,93	84	400 m	1988	2	43,93						48,1m	45,47	45,36	44,10	43,29	1
Everett	22	1,86	71	400 m	1988	3	44,09						48,65	45,76	45,10	44,47	43,98	3
Watts	22	1,90	88	400 m	1992	1	43,50						47,56	46,67	47,02	44,98	43,50	1
Lewis	23	1,88	84	400 m	1992	2	44,21	51,9m	50,8m	48,65	46,50	45,76	43,87	44,47	44,75	44,52	44,08	4
Kitur	26	1,82	75	400 m	1992	3	44,24							45,2m	44,88	45,23	44,18	6
Johnsson	29	1,85	78	400 m	1996	1	43,49	46,29	45,23	46,49	44,21	44,17	43,98	43,65	43,90	43,39	43,44	1
Black	30	1,90	79	400 m	1996	2	44,41	44,59	44,99	46,2m	44,91	44,62	44,72	45,86	44,78	44,59	44,37	7
Kamoga	28	1,80	70	400 m	1996	3	44,53				Spelade fotboll				48,2m	45,29	44,46	8
Johnsson	33	1,85	78	400 m	2000	1	43,84	44,17	43,98	43,65	43,90	43,39	43,44	43,75	43,68	43,18	43,68	1
Harrison	26	1,88	80	400 m	2000	2	44,40					46,25	44,09	45,37	44,19	45,17	44,18	2
Haughton	27	1,85	79	400 m	2000	3	44,70	47,30	46,88	44,78	44,93	44,56	45,07	45,18	45,24	44,59	44,70	12
Wariner	20	1,88	67	400 m	2004	1	44,00							-	45,57	45,13	44,00	1
Harris	22	1,85		400 m	2004	2	44,16						-	45,79	45,42	44,57	44,16	2
Brew	27	1,85	79	400 m	2004	3	44,42			-	44,53	44,29	44,70	44,80	46,02	44,83	44,42	3
Merritt	22	1,88	82	400 m	2008	1	43,75					47,90	45,25	44,66	44,14	43,96	43,75	1
Wariner	24	1,88	67	400 m	2008	2	44,74				45,57	45,13	44,00	43,93	43,62	43,45	43,82	2
Neville	24	1,93	77	400 m	2008	3	44,80						45,05	45,89	44,75	45,24	44,61	6
James	20	1,85	74	400 m	2012	1	43,94					46,96	45,70	45,24	45,01	44,36	43,94	1
Santos	20	1,73	61	400 m	2012	2	44,46							47,88	46,19	44,71	44,45	4
Gordon	24	1,88	83	400 m	2012	3	44,52								46,33	45,51	44,52	6
Niekerk van	24	1,83	73	400 m	2016	1	43,03						46,43	45,09	44,38	43,48	43,03	1
James	24	1,85	74	400 m	2016	2	43,76	46,96	45,70	45,24	45,01	44,36	43,94	43,96	43,74	43,78	43,76	2
Merrit	30	1,88	82	400 m	2016	3	43,85	43,96	43,75	44,06		44,35	44,12	43,74	43,92	43,65	43,85	3

Resultatutveckling för kvinnliga OS medaljörer på 400m (1988-2016) upp till 9 år före OS medalj. Inklusive ålder, längd, vikt och statistisk placering under OS året. (Statistikkälla: IAAF/Tilastopaja)

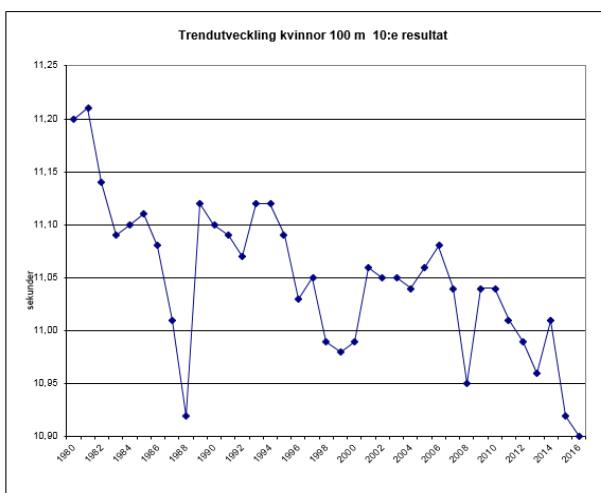
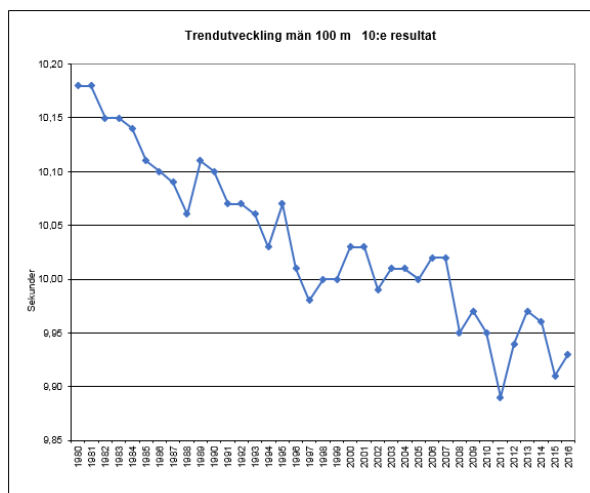
Resultatutveckling för OS medaljörer upp till 9 år före OS medalj.

Resultatutveckling för OS medaljörer upp till 9 år före OS medalj.																		Världs- statistik
Namn	Ålder	Längd	Vikt	Gren	OS	Plac	Res	9	8	7	6	5	4	3	2	1	OS År	OS År
Bryzgina	25	1,73	68	400 m	1988	1	48,65	57,8m	55,49	54,23	51,89	50,48	48,98	48,27	49,67	49,38	48,65	1
Müller	23	1,8	65	400 m	1988	2	49,45					51,79	51,38	50,14	49,79	49,64	49,30	3
Nazarova	23	1,68	55	400 m	1988	3	49,9					54,30	53,8i		51,44	49,96	49,11	2
Perec	24	1,8	60	400 m	1992	1	48,83						51,35	51,05	50,84	49,13	48,83	1
Bryzgina	29	1,73	68	400 m	1992	2	49,05	50,48	48,98	48,27	49,67	49,38	48,65	barnafödande		49,82	49,05	2
Restrepo	23	1,75	58	400 m	1992	3	49,64						53,48	55,55i	51,64	50,14	49,64	4
Perec	28	1,8	60	400 m	1996	1	48,25		51,35	51,05	50,84	49,13	48,83		49,77	49,28	48,25	1
Freeman	23	1,64	52	400 m	1996	2	48,63		55,53			54,24	51,14	51,34	50,04	50,21	48,63	2
Ogunkoya	28	1,68	66	400 m	1996	3	49,1	52,2m		51,22	52,26		barnafödande			50,31	49,10	3
Freeman	27	1,64	52	400 m	2000	1	49,11	54,24	51,14	51,34	50,04	50,21	48,63	49,39	50,02	49,67	49,11	1
Graham	27	1,73	59	400 m	2000	2	49,58				53,31	53,63	51,85	50,69	50,23	49,92	49,58	2
Merry	26	1,7	61	400 m	2000	3	49,72				54,00				51,01	50,21	49,72	5
Williams-Darling	28	1,6	59	400 m	2004	1	49,41		53,72	52,50	52,42	52,15	51,99	52,01	52,35	50,27	49,07	1
Guevara	27	1,73	61	400 m	2004	2	49,56		54,75	52,46	50,65	50,70	49,70	49,97	49,16	48,89	49,53	2
Antyukh	23	1,81	68	400 m	2004	3	49,89						-	51,19	51,24	52,28	49,85	6
Ohuruogu	24	1,75	70	400 m	2008	1	49,62					54,21	50,5	50,73	50,28	49,61	49,62	1
Williams	23	1,7	64	400 m	2008	2	49,69						53,52	50,97	50,24	50,37	49,69	2
Richards	23	1,73	61	400 m	2008	3	49,93				50,69	50,58	49,89	48,92	48,7	49,27	49,74	3
Sandra Richard-Ross	27	1,73	61	400 m	2012	1	49,55	50,58	49,89	48,92	48,70	49,27	49,74	48,83	51,82	49,66	49,28	2
Christine Ohuruogu	28	1,75	70	400 m	2012	2	49,7	54,21	50,50	50,73	50,28	49,61	49,62	50,21	50,88	50,85	49,70	5
DeeDee Trotter	30	1,78	60	400 m	2012	3	49,72	50,66	50,00	49,88	49,80	49,64	50,88	52,00	51,52	51,17	49,72	6
Shaune Miller	22	1,85	69	400 m	2016	1	49,44			55,52	52,45	51,84	51,44	50,7	51,58	49,67	49,44	1
Allyson Felix	31	1,68	57	400 m	2016	2	49,51	49,7	49,83	49,83	50,15	49,59		50,19	50,81	49,26	49,51	2
Shericka Jackson	22	1,74	59	400 m	2016	3	49,85		54,27	53,13	53,71	52,94	53,34	51,60	51,32	49,99	49,83	4

2.2 Nutid

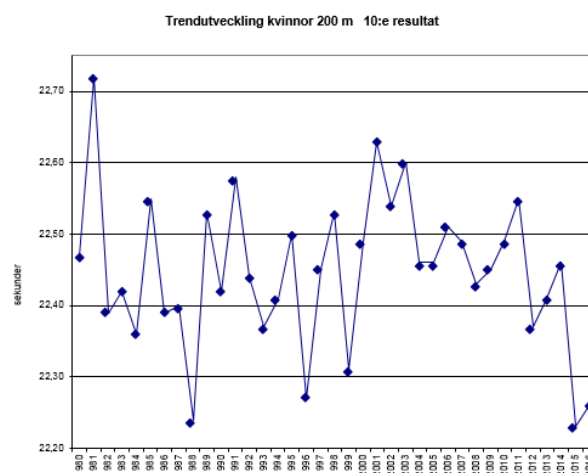
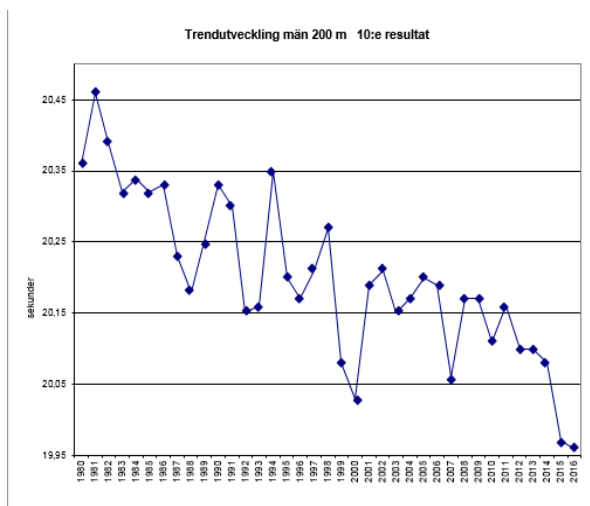
Den manliga 100 metersnivån har stadigt förbättrats sedan 80-talet, för att sedan ha stabiliserat sig de senaste 2-3 olympiska cyklerna.

Den kvinnliga 100 metersnivån har efter 80-talets snabba resultatförbättring haft flera stora resultatförbättringar för att sedan återgå till en tidigare nivå. Nu är det ett kraftigt resultatsprång igen.

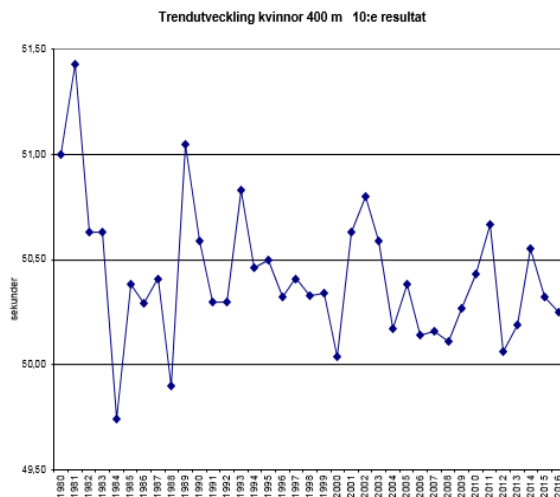
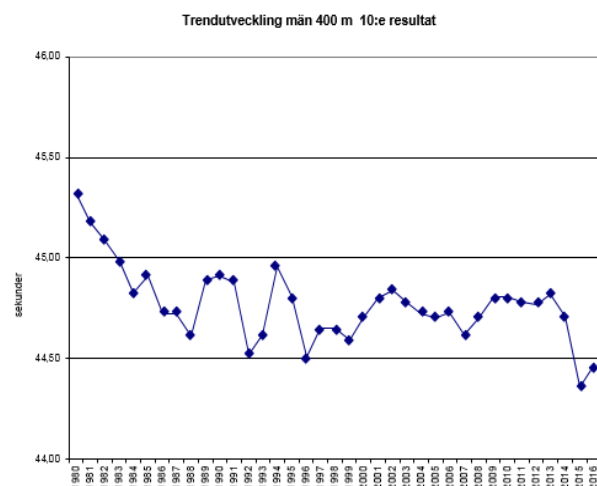


Den manliga 200 metersnivån har stadigt sjunkit sedan 80-talet, för att de senaste åren ha tagit en språngliknande resultatförbättring.

Den kvinnliga 200 metersnivån har efter 80-talets snabba resultatstegring haft flera stora resultatförbättringar för att sedan återgå till en tidigare nivå. Nu är det ett kraftigt resultatsprång igen.

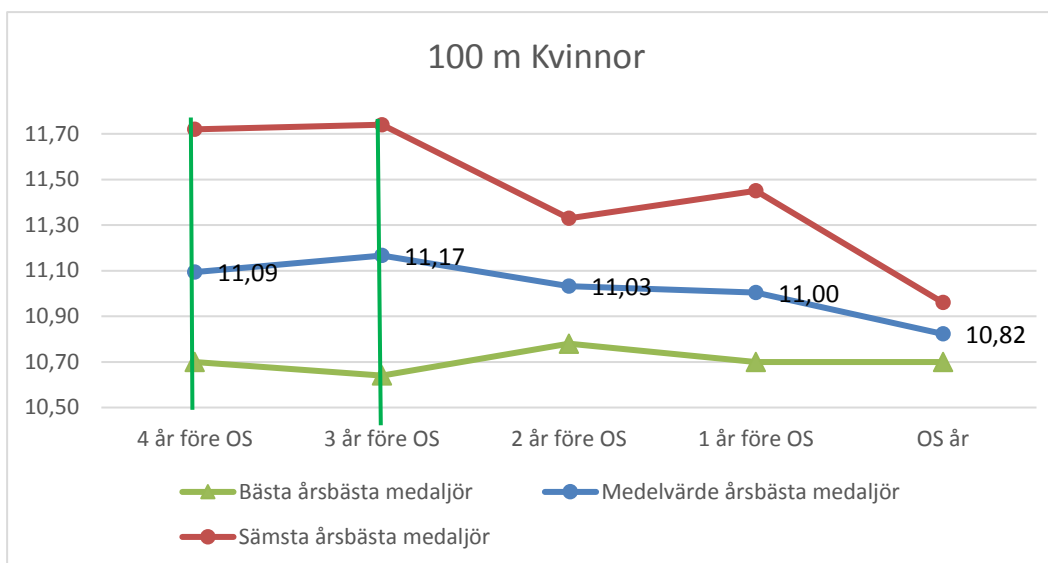
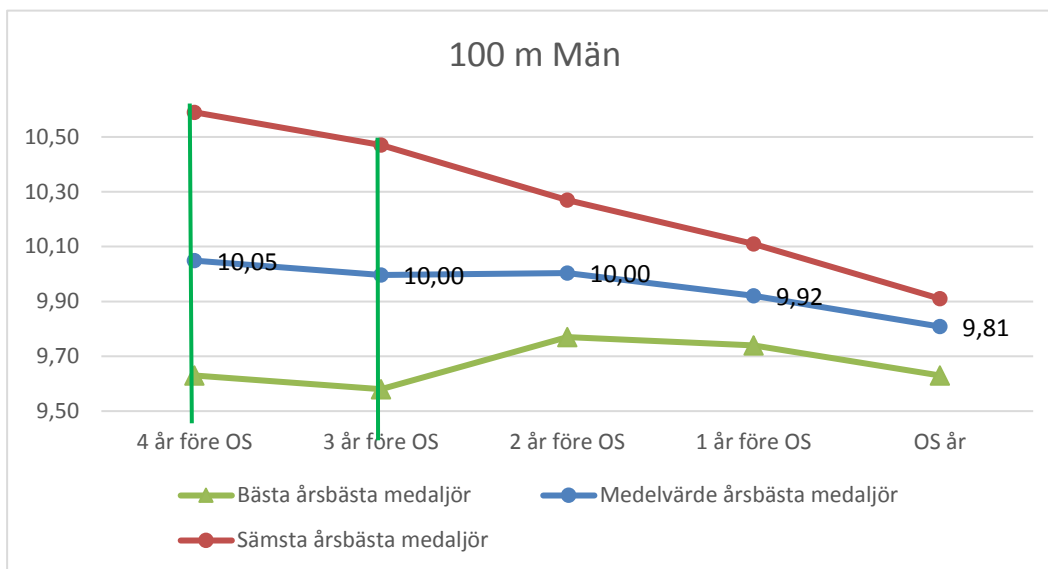


De manliga 400 m löparna har haft en stabil resultatnivå sedan början av 00-talet för att de senaste åren gjort en stor förbättring. De kvinnliga 400 m löperskorna har efter 80-talets dopingårtionde pendlat inom samma tidsintervall mellan 50,0 – 50,5 sekunder.



2.3 Prognos om 3-4 år

I följande två diagram kan vi se hur en kommande medaljers statistiska utveckling ser ut de 4 åren före ett olympiskt spel.



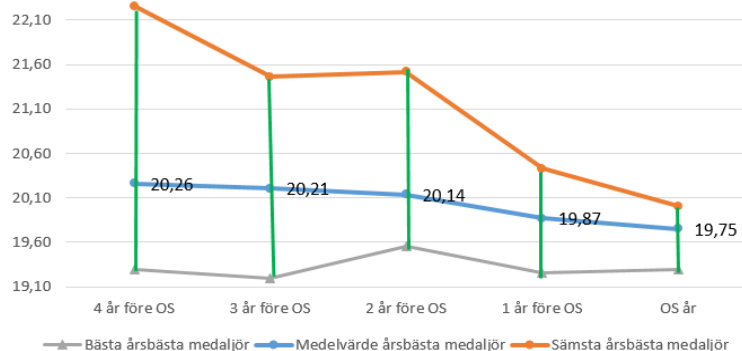


SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ

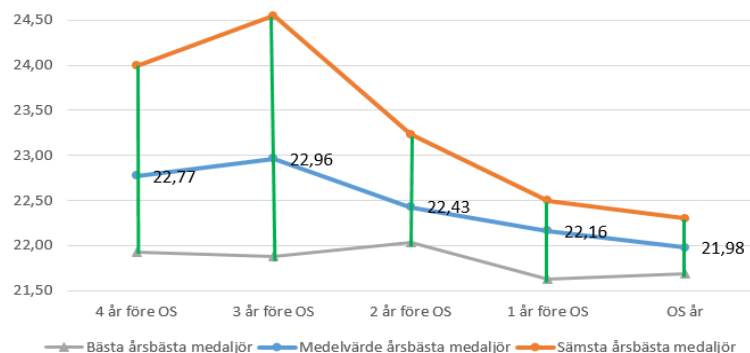


SVENSK FRIDROTT

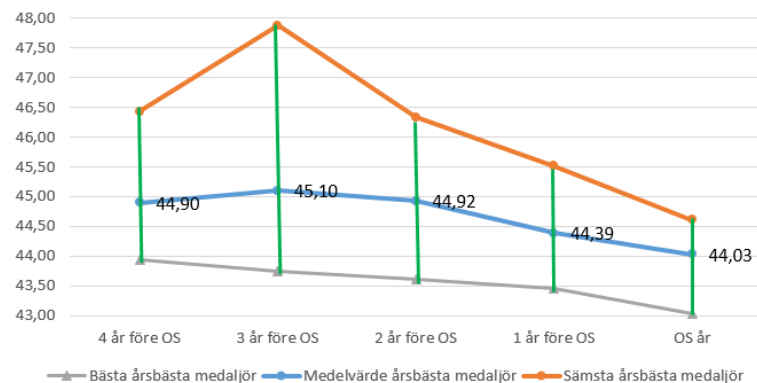
200 m Män



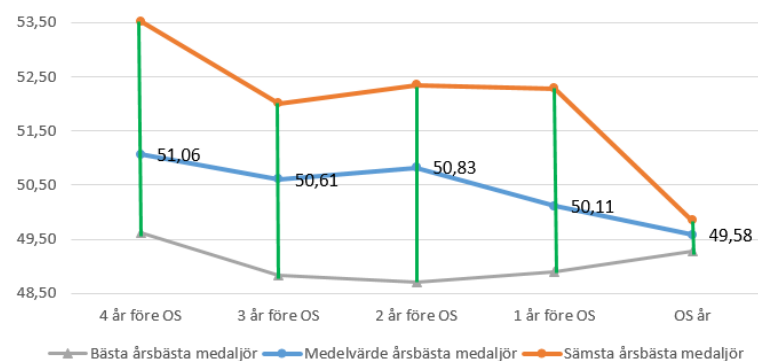
200 m Kvinnor



400 m Män



400 m Kvinnor



3. Vad karakteriserar de aktiva i världstoppen?

3.1 Ålder och antal år i grenen

För de manliga sprintlöparna som haft en lång utveckling kan vi se en liten förskjutning de senaste fyra olympiska spelen till att bli något äldre gentemot de olympiska spelen mellan 1988-2000.

Den kvinnliga sprintlöperskorna har en något lägre ålder under de olympiska spelen mellan 2000-2016 än vad de manliga löparna har för motsvarande tidsperiod.

3.2 Antropometri; längd, vikt och kroppssammansättning

När gäller längd samt vikt så skall dessa två uppgifter tas med lite skepsis då det är frivilliga uppgifter för de aktiva att lämna. Det ger dock en tendens.

100 m

Män	ÅLDER		LÄNGD		VIKT	
	Snitt	Spridning	Snitt	Spridning	Snitt	Spridning
1988 - 2000	26,83 år	23 - 32 år	1,80 m	1,74 - 1,89 m	73,67 kg	64 - 82 kg
2004 - 2016	25,83 år	22 - 34 år	1,86 m	1,70 - 1,96 m	77,91 kg	73 - 88 kg

Kvinnor	ÅLDER		LÄNGD		VIKT	
	Snitt	Spridning	Snitt	Spridning	Snitt	Spridning
1988 - 2000	27,83 år	24 - 36 år	1,68 m	1,60 - 1,80 m	59,00 kg	52 - 70 kg
2004 - 2016	25,50 år	21 - 30 år	1,65 m	1,57 - 1,75 m	56,50 kg	50 - 61 kg

200 m

Män	ÅLDER		LÄNGD		VIKT	
	Snitt	Spridning	Snitt	Spridning	Snitt	Spridning
1988 - 2000	25,58 år	21 - 29 år	1,80 m	1,75 - 1,88 m	76,67 kg	70 - 86 kg
2004 - 2016	24,50 år	22 - 30 år	1,84 m	1,70 - 1,96 m	78,00 kg	73 - 88 kg

Kvinnor	ÅLDER		LÄNGD		VIKT	
	Snitt	Spridning	Snitt	Spridning	Snitt	Spridning
1988 - 2000	28,58 år	24 - 36 år	1,72 m	1,60 - 1,80 m	59,50 kg	52 - 68 kg
2004 - 2016	25,08 år	19 - 32 år	1,68 m	1,60 - 1,79 m	58,25 kg	52 - 65 kg

400 m

Män	ÅLDER		LÄNGD		VIKT	
	Snitt	Spridning	Snitt	Spridning	Snitt	Spridning
1988 - 2000	25,75 år	19 - 33 år	1,87 m	1,80 - 1,93 m	79,17 kg	70 - 84 kg
2004 - 2016	23,42 år	20 - 30 år	1,86 m	1,73 - 1,88 m	74,45 kg	61 - 82 kg

Kvinnor	ÅLDER		LÄNGD		VIKT	
	Snitt	Spridning	Snitt	Spridning	Snitt	Spridning
1988 - 2000	25,50 år	23 - 29 år	1,80 m	1,64 - 1,80 m	60,33 kg	55 - 68 kg
2004 - 2016	25,67 år	22 - 30 år	1,74 m	1,60 - 1,85 m	63,25 kg	57 - 79 kg



3.3 Fysiska kapaciteter

3.3.1 Aerob kapacitet

Det finns inget direkt samband mellan aerob uthållighet och prestationsförmågan i sprint. Däremot finns en del indirekta fördelar med en god grunduthållighet;

- (1) Skadeförebyggande. En enkel förklaring till detta är att idrottaren orkar värma upp ordentligt. Senor och leder stärks vid lågintensiv belastning och kapillärtätheten i löpmusklerna ökar genomblödningen i muskulaturen.
- (2) Bättre (snabbare) återhämtning.
- (3) Bättre koncentration under långa träningspass och tävlingar.

Den allmän uthållighet får inte negligeras. Även om kraven på uthållighet är relativt låga i själva tävlingsmomentet, så krävs det en god uthållighet för att orka med den träningsmängd som krävs av en elitaktiv sprinterlöpares. Med god uthållighet kan den aktive även bibehålla hög intensitet under längre tid och det går därmed att genomföra fler träningslopp med bibehållen hastighet. Det kan vara en bra strategi att utveckla en god grunduthållighet i unga år så att träningen kan fokuseras på att underhålla denna delkapacitet när den aktive blir äldre och träningen blir mer optimerad. Under den allmänna förberedelseperioden kan det vara lämpligt att genomföra ett test för att beräkna den maximala syreupptagningsförmågan och samtidigt kontrollera från år till år, att den allmänna uthålligheten bibehålls.

Sprinterlöpning på 400 m ställer dock givetvis större krav på det aeroba systemet än kortare sprinterdistanser, därför behöver givetvis en större del av träningen inriktas mot uthållighet. Under själva tävlingsutförandet består energiförsörjningen dock nästan uteslutande av anaeroba processer, även på 400 m.

3.3.2 Anaerob kapacitet

Snabbhetsuthållighet

Sprint- och snabbhetsuthållighet: Efter 60-80 m sjunker farten något under ett 100m lopp, även för en sprinter i yttersta världseliten. För en manlig toppsprinter handlar det om en minskning från ca 12 m/s till ca 11,35-11,75 m/s. Denna fas innehåller en uthållighetsdel och är av en väsentlig betydelse för löpning över distanser mellan 200-400 m.

Medan övriga snabbhetsmoment i första hand avser alaktacida energiprocesser, så avser sprint/ snabbhetsuthållighet i första hand laktacida energiprocesser. Inom viss litteratur används begreppet sprintuthållighet för sträckor med tidsintervallet 6-15 sek (eller löpsträckor mellan 60-150 m för en elitsprinter) och snabbhetsuthållighet för sträckor med tidsintervallet 15-50 sek (eller löpsträckor mellan 150 m-400 m för en elitsprinter). Fysiologiskt är det dock svårt att hitta en brytpunkt mellan de två begreppen, så snabbhetsuthållighet kan användas som ett samlingsbegrepp. Det kan ändå finnas pedagogiska fördelar med att särskilja begreppen, eftersom sprintuthållighet på sträckor mellan 60-150 m ofta inte är förenat med samma höga laktathalter i blodet (mjölksyra) som vid längre löpsträckor.



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

3.3.3 Styrka (maximal, explosiv, snabbhet)

Maxstyrka och basstyrka (allmänstyrka)

Maxstyrka är en viktig grundläggande kvalitet för en sprinter. Andra styrkemoment som snabbstyrka och hoppstyrka är dock också viktiga delar av styrketräningen. Maxstyrka tränas ofta som förberedelse till snabbstyrketräningen under framförallt förberedelseperioden (höst, vinter och tidig vår). I grundformerna för styrketräning ingår även allmän styrka/basstyrka och ”uthållighetsstyrka”. Styrkan i bålen (buk, höftböjare, rygg) är också mycket viktig för en sprinter.

Snabbstyrka (skivstång, kaststyrka och hoppstyrka)

Förmågan att övervinna ett motstånd med så hög fart som möjligt är av stor betydelse för en sprinter. Vid skivstångsträning (olika typer av frivändning och ryck) blir belastningen ofta lättare ju närmare tävlingssäsongen och betoningen på fart i rörelsen blir tydligare.

Ett sätt att träna och testa snabbstyrkan (utan rena hoppövningar) är att utföra olika kaststyrkeövningar, som till exempel kulkast. Vid kaststyrkan (främst kulkast framåt och bakåt) kan den aktive övergå från tyngre till lättare redskap närmare tävling

Plyometeriska hoppkombinationer är en snabbstyrkeform som är mycket vanlig bland sprinterlöpare. Belastningen utgörs oftast endast av den egna kroppsvikten och av hastigheten i rörelsen. Förutom höga krav på allmän- och maximalstyrka, ställer hoppstyrkan även stora krav på hoppkoordinationen. Denna form av reaktiv styrka ger också bäst träningseffekt på elastiska komponenter.

Hoppstyrketräningen blir ofta mer betonad på fart och med färre hopp närmare tävlingssäsongen. Under tävlingssäsongen underhålls kapaciteten och betoningen på fart är högst prioriterat.

Reaktionssnabbhet, accelerationssnabbhet, maximalsnabbhet, aktionssnabbhet

Definitionen för snabbhet är att utföra rörelser under förutbestämda villkor under en så kort tid som möjligt. I löpning definieras snabbhet vanligen inom ett tidsintervall på 0-6 sek. Löpsnabbhet är en komplex förmåga som grundar sig på bland annat ledningsförmågan i nerv-muskelsystemet och muskulaturens förmåga att utveckla kraft vid rätt tillfälle.

Normalt indelas snabbhet inom friidrotten in i reaktionssnabbhet, accelerationssnabbhet, maximalsnabbhet, sprintuthållighet, snabbhetsuthållighet, cyklisk snabbhet och acyklisk snabbhet (aktions-snabbhet).

Reaktionssnabbhet: Med reaktionssnabbhet menas kortaste tid löparen klarar att reagera på startskottet. Reaktionstiden mäts från det att startskottet avlossas till att den första muskelaktiviteten blir mätbar med trycket mot startblocken. Reaktionstidens längd beror på typ av stimuli, genetiska faktorer, ålder och träning. Reaktionstiden tränas bäst genom att efterlikna tävlingssituationen. En vuxen kan som snabbast ha en reaktionstid på 0,10 sek och därför är reaktioner snabbare än så definierade som tjuvstart.

Accelerationssnabbhet: Med accelerationssnabbhet menas förmågan att snabbt öka hastigheten ($a=v/t$, hastigheten varierar som en funktion av tiden, dess derivata kallas acceleration). Det som utmärker de bästa sprinterlöparna i världen är att de accelererar längre, 60-80 m, innan de når toppfart. Förutom startträning i olika former med accelerationer upp till 60-80 m så kan accelerations-snabbheten utvecklas genom att träna maximalstyrka och snabbstyrka/hoppstyrka.



Maximalsnabbhet: Med maximalsnabbhet menas förmåga att röra sig med maximal hastighet ($v = \text{sträcka/tid}$). En manlig sprinter i världsklass kan komma upp i en hastighet av 12 m/s. Den högsta hastigheten kan normalt utvecklas under mycket kort tid. Det finns ytterligare ett begrepp inom friidrotten som kallas supramaximal snabbhet. Det är ett träningsbegrepp som går ut på att utföra en rörelse i en snabbare hastighet än vad kroppen under normala betingelser kan klara av (exempelvis med hjälp av nerförsbacke, gummiband, motordriven lina etc).

Cyklisk snabbhet: Med cyklisk snabbhet menas förmågan att snabbt och rytmiskt upprepa ett bestämt rörelsemönster, exempelvis ett löpsteg.

Acyklisk snabbhet/Aktionssnabbhet: Med acyklisk snabbhet avses förmågan att utföra en enstaka rörelse så snabbt som möjligt. Det kan vara i ett kast eller hopp men också under startmomentet i sprinterlöpning. Acyklisk snabbhet och aktionssnabbhet är synonyma begrepp.

Förmågan att springa snabbt kan endast förbättras genom att steglängden ökar och/eller att stegfrekvensen ökar. En ökad steglängd bör dock inte eftersträvas om det sker på bekostnad av stegfrekvensen. En analys av steglängd, stegfrekvens och löpteknik bör avgöra träningens inriktning.

Stegfrekvensen och steglängden är normalt optimal efter ca 30 m. Mellan 30-80 m behålls stegfrekvensen ganska väl, men under de sista 20m av ett 100m lopp minskar den något samtidigt som steglängden ökar. Kvinnor har lika hög stegfrekvens som män. I förhållande till kroppslängd har män och kvinnor samma steglängd. Män har dock genom sin större kroppsstorlek oftast längre steglängd än kvinnor. I tabellen nedan redovisas hur steglängd, stegfrekvens och antal steg med mera normalt är fördelat på en sprinter av världsklass.

Steglängd, stegfrekvens, antal steg, kontaktid vid maxhastighet samt flygtid för sprinterlöpare av världsklass

	MÄN 100 M (ca 10 sek)	MÄN 200 M (ca 20 sek)	KVINNOR 100 M (ca 11 sek)	KVINNOR 200 M (ca 22 sek)
Steglängd vid toppfart	230-260 cm	230-260 cm	210-240 cm	210-240 cm
Stegfrekvens (steg/sek) vid toppfart	4,40-5,00 Hz	4,00-4,40 Hz	4,20-4,80 Hz	4,00-4,70 Hz
Antal steg	43-46	83-95	47-52	92-105
Kontaktid vid acceleration	0,15-0,19 sek		0,15-0,19 sek	
Kontaktid vid maxhastighet	0,08-0,10 sek		0,08-0,10 sek	
Flygtid	0,11-0,13 sek		0,11-0,13 sek	

Snabba rörelser fordrar en optimal samverkan mellan olika muskler och muskelgrupper. Flexorer (muskler som böjer) och extensorer (muskler som sträcker) måste fungera enligt en bestämd ordningsföljd, kraftinsats och tidsintervall. Muskelnas samverkan styrs av centrala nervsystemet (CNS), d v s hjärnan, ryggmärgen och nervbanorna. Signaler från CNS skickas med en hastighet av 50-60 m/s till muskelns fibrer och spolar. Muskelspolarna känner av förändringar i muskelns längd och skickar därefter tillbaka informationen till CNS. Signaler går även till antagonister (motverkande muskler), som får "order" om att slappna av.

I ryggmärgen finns ett väl automatiserat program lagrat vilket ger kortare nervledning till musklerna. Vid störningar som stress kan det bli störningar i systemet vilket kan få oönskade spänningar i musklerna vilket leder till sämre koordination och prestation. För att automatisera systemet till att utföra en rörelse i snabbast möjliga hastighet måste löparen också träna i högsta möjliga hastighet. Det finns dock flera skäl till att inte all snabbhetsträning bedrivs i absolut maxfart, framför allt löptekniska.



Att det vid löpsträckor över sex sekunder normalt sker en hastighetsförlust beror på flera olika saker, men framför allt på brist på energiformerna ATP (Adenosintrifosfat) och CP (Kreatinfosfat). Det finns även andra förklaringar som exempelvis, mentala faktorer och central trötthet. Ur tränings-synpunkt innebär detta att snabbhetsträning bör utföras i utvilat tillstånd och vilan får anpassas så att ingen hastighets- eller teknikförlust sker. Normalt brukar praxis vara att vilopauserna mellan snabbhetsloppen skall vara minst lika långa mätt i minuter som arbetet varat i sekunder.

Snabbheten följs upp och tränas under hela året. Men krav på progression ställs främst under tävlings-säsong och de närmast förekommande veckorna. Under stora delar av året ligger fokus på genomförandet (avspänning, teknik, rytm) samt att en viss "miniminivå" uppnås (vanligen ca 95-98% av maxfart).

3.3.4 Rörlighet

Det är svårt att exakt bedöma vilka rörlighetskrav som krävs för ett sprintlopp. För att minska skaderiskerna måste den aktive ha en funktionell rörlighet. Rörligheten har även betydelse för tekniken, snabbheten och koordinationen. För att bedriva styrketräning med skivstång behöver man även uppfylla vissa rörlighetskrav. Det är dock svårt att testa rörligheten kvantitativt. Däremot bör kvalitativa tester genomföras där den aktive jämför med sina egna testresultat.

3.4 Teknik

3.4.1 Olika specifika teknikmoment av betydelse

Koordination

Sprinterlöpning ställer höga krav på koordinationsförmågan. De sensomotoriska (sinne-nerv-muskel) kraven består bland annat av; orienteringsförmågan, "timing", differentieringsförmåga, balans/ jämviktsförmåga, rytmisk förmåga, reaktionsförmåga, anpassnings- och variationsförmåga. Alla dessa förmågor tränas dels genom helhetsutförandet men också i en mängd olika grenspecifika övningar.

Specifik teknik

Sprinterlöpning ställer givetvis stora tekniska krav på utövaren. Den tekniska och koordinativa förmågan (neuromuskulära faktorer) kan dock endast bedömas subjektivt. För en sprinterlöpare handlar det om att kunna ha en god startteknik och en löpteknik med god förmåga att upprepa samma rörelsemönster flera gånger (cyklisk snabbhet), och så vidare.

Biomekaniskt kan det finnas ett teoretiskt optimalt sätt att utföra en rörelse, men den aktive (tillsammans med tränaren) måste finna en så rationell löpteknik som möjligt. Denna individuella löpstil kan se olika ut beroende på den enskilda aktives hävstångsförhållande (kroppsproportioner), muskelfunktion, styrka, avspänning, koordination, rörlighet, uthållighet med mera.

3.5 Taktik/strategi

3.5.1 Spelförståelse/speluppfattning (placeringsförmåga, situationsanpassning och -lösning)

Det ställs höga krav på mentala färdigheter för att kunna prestera på internationell nivå. Den stress som den aktive utsätts för vid stora internationella mästerskap kräver, bland annat, väl utvecklade coping-strategier (stresshantering). Förmågan att prestera som bäst under ett mästerskap är ingen självklarhet. Förutsättningarna och omgivningen under ett mästerskap förändras och därför måste denna delkapacitet ständigt utvecklas och bearbetas för att förmågan ska bibehållas.

Vid tävling gäller det att kunna hantera situationer som uppstår oväntat, kunna välja rätt taktik och hantera skiftande yttre förutsättningar (exempel dåligt väder och väderomställningar under tävling).



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

3.6 Framtidsprognos av punkt 3.1 – 3.5 ovan

3.6.1 Hur ser den förväntade framtidsbilden ut 3-4 eller 5-6 år framåt?

I och med att IAAF har infört tävlingsserien Diamond League med utomhusstart i början av maj och med avslutning i månadsskiftet augusti/september och spridd över 4-5 kontinenter där det oftast ligger ett internationellt mästerskap, VM/EM, i månadsskiftet juli/augusti kommer det att krävas en tydligare styrning av träningsprocessen. Det kan innebära kortare perioder med mer av den grenspecifika träningen och mer uppehållande träning av övriga kvaliteter. Att den aktive inte tappar för stora delar av grundfysiken till följd av detta kan bli ett problem och bör följas upp noga av den personlige tränaren.

3.6.2 Möjliga förskjutningar i tyngdpunkt mellan kvaliteter och/eller delkapaciteter framöver?

3.6.3 Vad kommer att ge utvecklingen?

4. Tester och testuppföljning

4.1 Val av tester för viktiga fysiska delkapaciteter

Friidrottsträning är i sin grundstruktur lätt att mäta och uppföljning med tester görs kontinuerligt i samband med träning året runt. Genomförandet av tester gör det möjligt att kartlägga styrkor och svagheter hos den enskilde utövaren. Testuppföljning ger också möjlighet att styra och optimera träningsprocessen.

Nedan är ett antal fysiska parametrar uppräknade. Även om dessa värden meddelar oss vad som är önskvärt, är det ändå inte givet att vi förstår varför någon är bättre i stånd att löpa snabbare än andra då prestationen i sprintlopp grundar sig på fysiologiska variabler som är mycket svåra att undersöka och förstå. En sådan fysisk komponent är exempelvis förmågan att utnyttja elastiska komponenter. Denna förmåga kan endast mätas indirekt och är därför svår att kvantifiera i en kravanalys.

Närmevärden för olika fysiska delkapaciteter för en potentiell medaljör på OS

Män	100 m (9,9)	200 m (20,0)	400 m (44,5)
NÄRMEVÄRDEN FÖR SNABBHET			
Accelerations snabbhet, 30 m från block	3,85 - 3,95 sek	3,90 – 4,00 sek	
Maximal snabbhet, Flygande 30 m, (e)	2,55 - 2,65 sek	2,60 - 2,70 sek	2,70-2,80 sek
NÄRMEVÄRDEN FÖR SPRINT- OCH SNABBHETSUTHÅLLIGHET			
60 m (Tävling)	6,40 - 6,50 sek	6,50 – 6,65 sek	
100m			10,30-10,50 sek
150 m, tid från stående start, 1:a fot i mark	14,3-14,8 sek	14,3 – 14,8 sek	14,4 – 14,9 sek
200m (Tävling)			20,30-20,60 sek
300 m, tid från stående start, 1:a fot i mark	33,0-34,0	32,5-33,5 sek	31,5-32,5 sek
600m			1.15,0-1.18,0 min
NÄRMEVÄRDEN FÖR SNABBSTYRKA, HOPP M M			
Countermovementjump, CMJ-hopp	65-75 cm	60-70 cm	
Längd utan ansats	3,30 – 3,50 m	3,20 - 3,40 m	
5-steg utan ansats	16,00–17,50 m	16,00-17,50 m	
10-steg med ansats	38,0-41,0 m	38,0-41,0 m	38,0-41,0 m

Kvinnor	100 m (11,0)	200 m (22,1)	400 m (49,9)
NÄRMEVÄRDEN FÖR SNABBHET			
Accelerations snabbhet, 30 m från block	4,10 - 4,20 sek	4,15 - 4,30 sek	
Maximal snabbhet, Flygande 30 m (e)	2,85 - 3,00 sek	2,90 - 3,00 sek	3,00 - 3,10 sek
NÄRMEVÄRDEN FÖR SPRINT- OCH SNABBHETSUTHÅLLIGHET			
60 m (Tävling)	7,00-7,25 sek	7,10 - 7,30 sek	
100m (Tävling)			11,30-11,50 sek
150 m, tid från stående start, 1:a fot i mark	15,6 - 15,9 sek	15,5 - 15,8 sek	15,6 - 16,4 sek
200m (Tävling)			22,5-23,0 sek
300 m, tid från stående start, 1:a fot i mark	35,5-36,5 sek	35,0 - 36,0 sek	35,0-36,0 sek
600m			1.22,0-1.25,0 min
NÄRMEVÄRDEN FÖR SNABBSTYRKA, HOPP M M			
Countermovementjump, CMJ-hopp	50-55 cm	45-50 cm	
Längd utan ansats	2,80-3,10 m	2,70-3,10 cm	
5-steg utan ansats	14,50-16,00 m	14,50-16,00 m	
10-steg med ansats	35,0 - 38,0 m	35,0 - 38,0 m	38,0 - 35,0 m

När det gäller genomförandet av tester är det viktigt att träffsäkerheten och tillförlitligheten är hög (precisionen och reliabiliteten). Det vill säga att samma resultat måste kunna erhållas vid upprepade tester (vid samma fysiska status).

Det gäller således att försöka standardisera utförandet av ett test så att de genomförs på samma sätt varje gång och under likvärdiga förhållanden. Syftet med testet är ju att ge en indikation på utveckling, inte på hur bra de yttre faktorerna är. Idealiskt är om testerna kan utföras inomhus, skyddat från väder och vind.

Vid snabbhetstester med elektronisk tidtagning är det en fördel om utrustningen har en bred brytpunkt, så att det inte går att starta tidtagningen med annan kroppsdel än bälten. Vidare bör likvärdiga skor bäras och en likvärdig miljö skapas (fokus och motivationklimat), samt att ordningsföljden på testerna bör vara den samma från gång till gång. Testerna bör också genomföras vid så utvilat tillstånd som möjligt och uppvärmningsrutiner bör också vara likvärdiga.

4.2 Val av tester/värderingar av viktiga tekniska färdigheter/moment

De tester som nämndes i 4.1 är specifika och goda testvärden i dessa kan tillsammans förutsäga en god prestation i sprintgrenarna. En del av de tester som nämns nedan är mer allmänna (d v s att de korrelerar sämre med tävlingsgrenen), men kan vara lämpliga att genomföra för att följa upp och utvärdera träningsprocessen.

4.3 Exempel på och när olika tester ska följas upp under träningsåret

Tester används som ett naturligt inslag i samtliga träningar utan de benämns tester för den aktive. Varje tränare följer upp den dagliga träningen med tidtagning av lopp, mätning av hopp och kast, följer upp effekt vid skivstångsträning för att få en uppfattning om progressionen i träningen ligger i linje med den planering som är gjord.

5. Insats för de aktiva i världstoppen

5.1 Insats i timmar per år för träning och tävling idag och om 3-4 år

Världseliten tränar ca 750-900 timmar per år, men stora variationer förekommer. Eftersom behovet av återhämtning är individuellt kommer träningsomfånget att styras därefter. Fördelning på antal pass per vecka varierar också vanligtvis beroende på vilken träningsperiod den aktive befinner sig i.

En tung period kan träningen vara fördelad på 8-13 pass per vecka, men under en lätt träningsperiod kan det endast vara 5-6 pass per vecka. Det är också stora variationer i hur den aktive och tränaren väljer att fördela träningen under dagen. Dagsträningdosen kan delas upp på flera pass, men samma träningsmängd går även att genomföra i ett sammanhängande pass. Det finns förstås många fördelar med att dela upp träningen, men det måste också harmonisera med livssituationen i övrigt. Antalet träningsstimmar kan också vara fler för en aktiv som väljer att ha längre viloperioder mellan de olika träningsmomenten under samma pass. Det vill säga utan att den totala träningsmängden (antalet repetitioner, km etc.) förändras.

Det finns inget facit för hur mycket en elitaktiv på världsnivå ska träna. Variationerna är relativt stora och även för samma individ kan variationerna vara olika från år till år. För en elitaktiv som närmar sig slutet av sin karriär kan exempelvis träningsomfånget minskas något och träningsinriktningen bli mer specifik.

5.2 Träningsomfång och fördelning av tid på delkapaciteter under träningsåret

Normalt delas träningsåret in i olika perioder. Generellt går ofta tre huvudsakliga perioder att urskilja. En period med allmänt förberedande träning, en period med tävlingsförberedande träning och en tävlingsperiod. Ett exempel på hur perioderna kan vara uppdelade redovisas i tabell 7. Exemplet utgår från två tävlingsperioder under året, en inomhus och en utomhus. Givetvis kan perioderna gå i varandra i övergången från en period till en annan, men det förekommer givetvis även kortare perioder av förberedande träning under exempelvis en tävlingsperiod.

I tabell 8 redovisas träningsomfång och en grov fördelning av tid på delkapaciteter under träningsåret. Många av de träningsmoment som genomförs av en friidrottare på elitnivå är omöjliga att exakt urskilja och relatera till en specifik delkapacitet. Ett träningsmoment kan alltså kategoriseras lite olika från en tränare till en annan. Exemplet blir således endast en indikation över hur en fördelning kan se ut. Under exempelvis den specifika tekniken ingår flera moment som skulle kunna klassificeras både som snabbhet, koordination och hoppstyrka. Under tävlingsperioden kan uppvärmningen användas som ett sätt att underhålla olika kapaciteter genom att lägga in korta moment av olika delkapaciteter.

Tabell 8. Exempel på årsplan med periodsammanställning veckovis

PERIOD	VECKA	ANTAL	
Allmän förberedande 1	40-51	12	Totalt: Allmänförberedande: 18 veckor (12+6) Tävlingsförberedande: 12 veckor (6) Tävlingsperiod: 20 veckor (6+14) Återhämtning: 3 veckor
Tävlingsförberedande 1	52-5	6	
Tävlingsperiod 1	6-10	5	
Allmänförberedande 2	11-16	6	
Tävlingsförberedande 2	17-22	6	
Tävlingsperiod 2	23-36	14	
Återhämtning	37-	2	

Tabell 9. Exempel på träningsomfång och fördelning av tid på delkapaciteter under träningsåret (100/200m)

Delkapacitet	Enhet	Period: Allmän förb. 12 v (v.40-51)	Period: Tävlings- förb. 6 v (v.52- 5)	Period: Tävling (inne) 5 v (v.6-10)	Period: Allmän förb. 6 v (v.11- 16)	Period: Tävlings- förb. 6 v (v.17- 22)	Period: Tävling (ute) 14 v (v.23- v36)	Totalt 900 tim	
Snabbhet: Ex reaktion, acceleration, maximal, supramaximal	Tim Km	25 tim	20 tim	15 tim	15 tim	20 tim	45 tim	140 tim	16%
Uthållighet, anaerob: Ex Sprintuthållighet 50-120 m Snabbhetsuthållighet 50-300 m	Tim Km	20 tim	15 tim	10 tim	15 tim	10 tim	20 tim	90 tim	10%
Uthållighet, aerob: Allmän/grunduthållighet, inkl uppgjogg, nerjogg o dyl	Tim Km	40 tim	20 tim	10 tim	15 tim	15 tim	30 tim	130 tim	14%
Styrka: Ex maximal- och snabbstyrka	Tim ton	90 tim	45 tim	25 tim	45 tim	45 tim	50 tim	300 tim	33%
Specifik styrka/hoppstyrka: Ex hoppstyrka, löpstyrka	Tim antal	30 tim	15 tim	10 tim	15 tim	15 tim	15 tim	100 tim	11%
Övrigt: Ex rörlighet, koordination, gymnastik, bas-/allmänstyrka (inkl bål)	Tim	40 tim	20 tim	10 tim	20 tim	20 tim	30 tim	140 tim	16%
Mentalträning	individuellt								

Tabell 10. Exempel på träningsomfång och fördelning av tid på delkapaciteter under träningsåret (400m)

Delkapacitet	Enhet	Period: Allmän förb. 12 v (v.40-51)	Period: Tävlings- förb. 6 v (v.52- 5)	Period: Tävling (inne) 5 v (v.6-10)	Period: Allmän förb. 6 v (v.11- 16)	Period: Tävlings- förb. 6 v (v.17- 22)	Period: Tävling (ute) 14 v (v.23- v36)	Totalt 900 tim	
Snabbhet: Ex reaktion, acceleration, maximal, supramaximal	Tim Km	20 tim	15 tim	10 tim	10 tim	15 tim	40 tim	110 tim	12%
Uthållighet, anaerob: Ex Sprintuthållighet 50-120 m Snabbhetsuthållighet 50-300 m	Tim Km	30 tim	25 tim	20tim	25 tim	20 tim	30 tim	150tim	17%
Uthållighet, aerob: Allmän/grunduthållighet, inkl uppgjogg, nerjogg o dyl	Tim Km	60 tim	30 tim	20 tim	25 tim	20 tim	35 tim	190tim	21%
Styrka: Ex maximal- och snabbstyrka	Tim ton	65 tim	35 tim	15 tim	30 tim	30 tim	35 tim	210 tim	23%
Specifik styrka/hoppstyrka: Ex hoppstyrka, löpstyrka	Tim antal	30 tim	15 tim	10 tim	15 tim	15 tim	15 tim	100 tim	11%
Övrigt: Ex rörlighet, koordination, gymnastik, bas-/allmänstyrka (inkl bål)	Tim	40 tim	20 tim	10 tim	20 tim	20 tim	30 tim	140 tim	16%
Mentalträning	individuellt								

Periodisering av årsplanen

Träningsåret ser olika ut beroende på om man väljer enkel eller dubbel periodisering, d v s om man både satsar på en inomhus- och utomhussäsong eller bara utomhussäsong.

Exempel på enkel periodisering (årsplan med en tävlingsperiod och därmed en toppform)

OKT	NOV	DEC	JAN	FEB	MARS	APRIL	MAJ	JUNI	JULI	AUG	SEPT
Allmän				Tävlingsförberedande			Tävling (form)		Stabilisering	Tävling (form)	
Förberedelseperiod							Tävlingsperiod				vila

Exempel på dubbel periodisering (årsplan med två tävlingsperioder och därmed två toppformar)

OKT	NOV	DEC	JAN	FEB	MARS	APRIL	MAJ	JUNI	JULI	AUG	SEPT
Allmän		Tävl. förb.	Tävling (form)		Allmän		Tävl.-förberedande	Tävling (form)	Stabilisering	Tävling (form)	
Förberedelseperiod			Tävlingsperiod		Förberedelseperiod			Tävlingsperiod			vila

Periodernas längd avgörs utifrån:

- Tidpunkten för viktigaste tävlingen (utgå från den tävlingen och planera sedan bakåt)
- Träningsstillståndet
- Speciella yttre omständigheter (klimat, lokaler, helger, läger m m)

Förberedelseperioden

Förberedelseperioden kan delas in både i en eller flera olika allmänna inledande perioder och går sedan över i en enda tävlingsförberedande period. De allmänna förberedelseperioderna fokuserar på allmänna förberedelser av just de fysiska egenskaperna och under den tävlingsförberedande perioden fokuserar man på en mer grenspecifik och prestationsutvecklande träning. En period bör vara mellan 2-6 veckor.

Tävlingsperioden

Målsättningen för tävlingsperioden är att skapa form och nå toppformen utifrån säsongsmålet. Har man en längre tävlingsperiod är det nödvändigt att stabilisera formen, det vill säga att under några veckor planera in mer allmän eller tävlingsförberedande träning för att kunna hålla toppformen under en längre tid.

5.2.1 Exempel på veckoträningsprogram under förberedande och tävlingsperiod

5.2.2 Förslag på formtoppningsupplägg inkl. kost/vätskeintag och viktreglering



6. Övriga framgångsfaktorer

6.1 Individnivå

6.1.1 Mentala färdigheter

För en sprintlöpare av internationell kaliber ställs höga krav på mentala färdigheter. Att kunna hantera den press som det innebär vid stora mästerskap kräver väl utvecklade copingstrategier (stresshantering). Förmågan att prestera på topp, när det gäller som mest är av stor vikt ("bäst när det gäller"). Eftersom förutsättningarna och omgivningen hela tiden ändras behöver denna delkapacitet ständigt utvecklas och bearbetas för att förmågan ska bibehållas. För att orka med den långsiktiga satsning som är nödvändig för att nå världseliten krävs dessutom en stark motivation. Yttre motivation i form av ära och ekonomi är inte tillräcklig. Det är nödvändigt med en stark inre drivkraft/motivation och disciplin för att orka träna ca xxx-xxxx timmar per år, och samtidigt finna idrotten meningsfull.

Den aktive måste vara självständig för att kunna lyckas med sin idrott. Vidare måste den aktive kunna ta ett stort eget ansvar för att styra och värdera sina handlingar (självkännedom), och för hela sin sociala situation. Idrott, eventuellt arbete/utbildning, familj och vänner m.m. är exempel på sociala sfärer som alla måste fungera på bästa sätt för att skapa ett lugn, där fokus kan ligga på idrottsprestationen. Behovet av mentalt stöd ser väldigt olika ut från individ till individ. Individuella mentala utvecklingsplaner bör genomföras under överinseende av personer med denna kunskap. Den aktive bör även ha en särskild utvecklingsplan för att hantera de speciella förutsättningar som råder under stora mästerskap.

Fungerar inte livet utanför idrotten försvårar det möjligheterna till utveckling avsevärt. Åtskilliga träningstimmar kan vara bortkastade om den aktive inte upplever en mental, social och ekonomisk trygghet. Vidare måste idrotten få vara en mycket betydelsefull del i den aktives liv, men den bör ändå inte uppta hela tillvaron.

6.1.2 Socioekonomiska förutsättningar

Det är också viktigt att det finns en ekonomi som tillåter en elitsatsning. Att ha en trygg ekonomi är ofta en förutsättning för att kunna satsa på sin idrott fullt ut och nå framgång. Givetvis kan också ekonomiska drivkrafter vara till gagn för idrottaren, men för de allra flesta är en ekonomisk trygghet att föredra.

6.1.3 Utrustning, material och tekniska hjälpmedel

Tillgång till ändamålsenliga träningsanläggningar är en förutsättning för att kunna lyckas på elitnivå. För en sprintlöpare krävs en bra inomhushall med en tillräckligt lång rakbana med underlag som är anpassad efter en sprintlöpare. Tillräcklig tidstillgång till inomhushallen för att kunna göra en elitsatsning.

Tillgång till videoanalysprogram för iPad, appar, laser, eltidsanläggning samt motsvarande Muscle Lab testutrustning.

6.1.4 Träningscentra, träningsmiljö, "sparring", träningskollegor

Friidrottsförbundet startar under 2018 upp ett prestationscentrum för hopp där ett av syftena med centrat är att kunna erbjuda hoppare att komma och få teknisk och fysisk stöd i sin träning.

Ett annat syfte med centrat att vara uppdaterad på nyheter för samtliga hoppgrenar när det gäller teknisk, fysisk utveckling.



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

6.2 Organisatorisk nivå

6.2.1 Geografiska tränings/tävlingsförutsättningar inkl. anläggningstillgång

I Sverige finns det idag ca 30 fullstora inomhusanläggningar där elitträning kan genomföras. Utomhus finns ingen begränsning i att bedriva elitträning.

6.2.2 Grenens infrastruktur (tränartillgång och utbildningssystem, talangutvecklingsprogram etc)

De tränare som är verksamma på elitnivå har väldigt olika anställningsförhållanden från att vara anställd av en lokal förening, en kombination med en anställning på ett friidrottsgymnasium RIG/NIU eller kombinera sin tränargärning med ett civilt arbete.

Svensk Friidrott har ett utbildningssystem från barntränare upp till det vi kallar certifierad coach. Certifierad coach riktar sig till tränare som har ungdomar i åldern 17-20 år.

Utöver dessa utbildningar genomförs utvecklingsträffar med aktiva och tränare där fortbildning av stavhoppets olika delar står i centrum.

IAAF samt EA har ett antal olika utbildningar där Svensk Friidrott stimulerar att tränarna är deltagare i.

6.2.3 Stödorganisation runt verksamheten (bemanning och kompetens)

Förbundskapten som även fungerar som sportchef.

Team Manager, ansvarar bla för kontakt med IAAF och EA i mästerskapsfrågor

Förbundsläkare

Anställd personal på de idag, 2017, verksamma prestationscentra, Kast: Växjö, Sprint/Häck: Falun och Medel/Långdistans: Göteborg samt det kommande prestationscentrum för hopp under 2018.

7. Framtida utveckling inom 6-8 år; prognos och möjligheter

7.1 Trendbrott

Att våra arrangemang ”Finnkampen” samt SM-milen genererar en stor vinst så att Svensk Friidrott kan anställa ytterligare ett antal tränare på de olika prestationscentra.

Skriftliga källor (litteratur):

- Biomechanical Research Project, Athens 1997. Final report. G.P. Brüggemann, D. Koszewski, H. Müller (eds.). IAAF. Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd., 1999.
- Biomechanical Research Project, Osaka 2007. IAAF (opubl.)
- Biomechanical Research Project, London 2017. IAAF.
- Complete Book of Jumps, Ed Jacoby & Bob Fraley, 1995.
- Friidrottens allmänna träningslära, Nils-Egil Rosenberg, svenska friidrottsförbundet, Stockholm (1984)
- Friidrottens allmänna träningslära, Dejan Mirkovic och Peter Wickström, SISU Idrottsböcker, Stockholm (1 dec 2017)
- Jugend-leichtathletik. Rahmenttrainingsplan. DLV. Philippka-Sportverlag. 2008.
- Leichtathletik. Trainings- und Bewegungswissenschaft. Heiko K Strüder et al. Sportverlag Strauss, 2016
- Leichtathletik training. DVL Die Lehre der Leichtathletik. Philippka-Sportverlag. 28. Jahrgang
- Leistungsreserve Springen. Wolfgang Killing. Philippka-Sportverlag. 2008.
- New Studies in Athletics, IAAF technical quarterly, start 1986 ->
- Physiology of Sport and Exercise, Jack H. Wilmore & David L. Costill. Human Kinetics, 3rd ed, 2004.
- Puls- och laktatbaserad träning, Johnnny Nilsson. 1998.
- Rahmenttrainingsplan für das Aufbautraining Sprint, Winfried Joch. Deutscher Leichtathletik-Verband. Meyer & Meyer Verlag, 1992.
- Splittidsdatabas, Prestationscentra Sprint/Häck Falun, 2017
- The Science of Hurdling and Speed, Brent MacFarlane. Athletics Canada. Fourth Edition 2000.
- Sprint/Häck i grundstadiet, Nils Egil Rosenberg. Svenska Friidrottsförbundets förlag (tryck:Gotab), 1984.
- Svensk friidrotts tränarfilosofi, Ragnar Lundqvist. Svenska friidrottsförbundet, 2006.
- Tidningen Friidrotts instruktionsbilaga, Lennart Nilsson, september, 1996 & Mars 1997.

Elektroniska källor:



Internationella Friidrottsförbundet (IAAF). Hemsida: www.iaaf.org



Europeiska Friidrottsförbundet (EAA). Hemsida: www.european-athletics.org



Svenska Friidrottsförbundet (SFIF). Hemsida: www.friidrott.se



Riksidrottsförbundet (RF). Hemsida: www.rf.se

Författarkollektiv:

Håkan Andersson, Torbjörn Eriksson, Steffen Fricke, Oscar Gidewall, Ulf Karlsson, Kenth Olsson, Anders Rydén



Heliosgatan 3, 120 30 Stockholm Tel: +4610-476 53 30 Fax: +468-724 68 61

www.friidrott.se



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

Bilaga 1

2016 års OS manlige 100 m mästare Usain Bolt, Jamaica, genomförde följande tävlingar 2016:

100m						
10.05	0.1	SB	1	Cayman Inv	George Town	14 May
9.98	-0.4	SB	1	GSpike	Ostrava	20 May
9.88	1.0	SB	1		Kingston	11 Jun
10.15	0.3		1h4	NC	Kingston	30 Jun
10.04	-0.9		1s1	NC	Kingston	1 Jul
10.07	-0.4		1h7	OG	Rio de Janeiro	13 Aug
9.86	0.2	SB	1s2	OG	Rio de Janeiro	14 Aug
9.81	0.2	SB (2)	1	OG	Rio de Janeiro	14 Aug
200m						
19.89	-0.3	SB	1	Müller	London	22 Jul
20.28	0.6		1h9	OG	Rio de Janeiro	16 Aug
19.78	-0.3	SB (3)	1s2	OG	Rio de Janeiro	17 Aug
19.78	-0.5	=SB	1	OG	Rio de Janeiro	18 Aug
4 x 100m						
37.27		WL SB	1	OG	Rio de Janeiro	19 Aug
				Jamaica		
Asafa Powell, Yohan Blake, Nickel Ashmeade, Usain Bolt						

2016 års OS manlige 100 m tvåa Justin Gatlin, USA, genomförde följande tävlingar 2016:

100m						
9.90	w 2.3		1	Brown	Nassau	16 Apr
10.02	-0.4	SB	1	Seiko	Kawasaki	8 May
9.94	0.0	SB	1	Diamond	Shanghai	14 May
9.94	-0.1	=SB	1	World Chall	Beijing	18 May
9.88	w 2.6		1	Pre	Eugene OR	28 May
9.93	1.0	SB	1	GGala	Roma	2 Jun
10.19			1	Mano a Mano	Rio de Janeiro	5 Jun
10.03	1.8		1h2	NC	Eugene OR	2 Jul
9.83	1.7	WL SB	1s1	NC	Eugene OR	3 Jul
9.80	1.6	WL SB (1)	1	NC	Eugene OR	3 Jul
10.01	0.8		1h2	OG	Rio de Janeiro	13 Aug
9.94	0.0		1s3	OG	Rio de Janeiro	14 Aug
9.89	0.2		2	OG	Rio de Janeiro	14 Aug
200m						
20.32	0.9	SB	2h5	NC	Eugene OR	7 Jul
20.23	-1.1	SB	2s1	NC	Eugene OR	8 Jul
19.75	1.6	SB (2)	1	NC	Eugene OR	9 Jul
20.42	-1.5		1h5	OG	Rio de Janeiro	16 Aug
20.13	-0.2		3s3	OG	Rio de Janeiro	17 Aug
4 x 100m						
38.24		PB	2	FloridaR	Gainesville FL	2 Apr
				Star Athletics		
				Jeff Demps, Justin Gatlin, Isaiah Young, Femi Ogunode		
37.62DQ				OG	Rio de Janeiro	19 Aug
				United States		
				Mike Rodgers, Justin Gatlin, Tyson Gay, Trayvon Bromell		
4 x 200m						
1:20.94		SB	1	PennR	Philadelphia PA	30 Apr
				United States		
Isiah Young, Justin Gatlin, Wallace Spearmon, Mike Rodgers						

2016 års OS manlige 100 m trea Andre De Grasse, Kanada, genomförde följande tävlingar 2016:

60m						
6.61i	SB (47)		1	Millrose	New York NY	20 Feb
100m						
9.99	w 3.3		1	FloridaR	Gainesville FL	1 Apr
10.04	w 2.4		2	MSR	Norwalk CA	16 Apr
10.20	0.3	SB	3		Baie-Mahault	14 May
10.05	w 2.6		8	Pre	Eugene OR	28 May
10.07	0.6	SB	1	Bislett	Oslo	9 Jun
10.32	-1.4		1	Jerome	Burnaby	17 Jun
10.08	0.3		1h3	NC	Edmonton	9 Jul
9.99	-0.1	SB	1	NC	Edmonton	9 Jul
10.23	-0.5		1h2	ATL	Houston TX	23 Jul
10.02	-0.3		1	ATL	Houston TX	23 Jul
10.04	-0.5		1h4	OG	Rio de Janeiro	13 Aug
9.92	0.2	=PB	2s2	OG	Rio de Janeiro	14 Aug
9.91	0.2	PB (6)	3	OG	Rio de Janeiro	14 Aug
200m						
20.23	0.5	SB	1	Classic	Tempe AZ	9 Apr
20.46	-0.2		3		Baie-Mahault	14 May
20.16	-1.5	SB	1	Diamond	Birmingham	5 Jun
20.46	0.2		1	Jerome	Burnaby	17 Jun
20.56	-0.3		1h1	NC	Edmonton	10 Jul
20.32	1.1		3	NC	Edmonton	10 Jul
20.20	-0.2		1	Classic	Edmonton	15 Jul
20.09	1.0	SB	1h10	OG	Rio de Janeiro	16 Aug
19.80	-0.3	NR PB (4)	2s2	OG	Rio de Janeiro	17 Aug
20.02	-0.5		2	OG	Rio de Janeiro	18 Aug
4 x 100m						
38.11	WL SB		1	FloridaR	Gainesville FL	2 Apr
Canada						
Akeem Haynes, Aaron Brown, Brendon Rodney, Andre De Grasse						
38.40	PB		1	Classic	Tempe AZ	9 Apr
Altis						
Akeem Haynes, Andre De Grasse, Wilfried Koffi, Ameer Webb						
38.95			2	MSR	Norwalk CA	16 Apr
Altis						
Ameer Webb, Andre De Grasse, BeeJay Lee, Curtis Mitchell						
37.64	NR PB		3	OG	Rio de Janeiro	19 Aug
Canada						
Akeem Haynes, Aaron Brown, Brendon Rodney, Andre De Grasse						
4 x 200m						
1:19.20	WL PB		1	FloridaR	Gainesville FL	2 Apr
Canada						
Gavin Smellie, Brendon Rodney, Andre De Grasse, Aaron Brown						



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

2012 års OS manlige 100 m mästare Usain Bolt,
Jamaica, genomförde följande tävlingar 2012:

100y						
9.29+	-0.8	SB	1	GSpike	Ostrava	25 May
100m						
9.82	1.8	SB	1	Jam Inv	Kingston	5 May
10.04	-0.8		1	GSpike	Ostrava	25 May
9.76	-0.1	SB	1	GGala	Roma	31 May
9.79	0.6		1	Bislett	Oslo	7 Jun
10.06	0.2		1h1	NC	Kingston	28 Jun
10.01	1.0		1s2	NC	Kingston	29 Jun
9.86	1.1		2	NC	Kingston	29 Jun
10.09	0.4		1h4	OG	London	4 Aug
9.87	1.0		1s2	OG	London	5 Aug
9.63	1.5	SB (1)	1	OG	London	5 Aug
9.86	0.3		1	VD	Bruxelles	7 Sep
200m						
21.21	-2.2	SB	1h1	NC	Kingston	30 Jun
20.26	1.3	SB	1s3	NC	Kingston	30 Jun
19.83	-0.5	SB	2	NC	Kingston	1 Jul
20.39	0.9		1h1	OG	London	7 Aug
20.18	-0.6		1s2	OG	London	8 Aug
19.32	0.4	SB (1)	1	OG	London	9 Aug
19.58	1.4		1	Athletissima	Lausanne	23 Aug
19.66	0.0		1	WK	Zürich	30 Aug
4 x 100m						
37.82		PB	1	Classic	Kingston	14 Apr
				Racers Track Club		
				Mario Forsythe, Yohan Blake, Kimmari Roach, Usain Bolt		
36.84		WR PB	1	OG	London	11 Aug
				Jamaica		
				Nesta Carter, Michael Frater, Yohan Blake, Usain Bolt		

2012 års OS manlige 100 m tvåa Yohan Blake,
Jamaica, genomförde följande tävlingar 2012:

100m						
9.90	1.6	SB	1	Classic	Kingston	14 Apr
9.84	0.5	SB	1	Cayman Inv	George Town	9 May
9.90	0.7		1	Diamond	New York NY	9 Jun
10.05	0.0		1	Bailey	Edmonton	16 Jun
10.00	0.8		1h2	NC	Kingston	28 Jun
9.96	1.5		3s1	NC	Kingston	29 Jun
9.75	1.1	PB	1	NC	Kingston	29 Jun
9.85	1.6		1	Spitzen	Luzern	17 Jul
10.00	1.3		1h6	OG	London	4 Aug
9.85	1.7		1s3	OG	London	5 Aug
9.75	1.5	=PB	2	OG	London	5 Aug
9.69	-0.1	PB (2)	1	Athletissima	Lausanne	23 Aug
9.76	1.4		1	WK	Zürich	30 Aug
200m						
19.91	1.1	SB	1	Jam Inv	Kingston	5 May
21.43	-2.6		1h2	NC	Kingston	30 Jun
19.93	1.7		1s2	NC	Kingston	30 Jun
19.80	-0.5	SB	1	NC	Kingston	1 Jul
20.38	0.0		1h4	OG	London	7 Aug
20.01	-0.5		1s1	OG	London	8 Aug
19.44	0.4	SB (2)	2	OG	London	9 Aug
19.54	0.0		1	VD	Bruxelles	7 Sep
400m						
46.49		PB (300)	2	Camperdown	Kingston	11 Feb
4 x 100m						
38.48		SB	1	GibsonR	Kingston	25 Feb
				Racers Lions Track Club		
				Kimmari Roach, Remaldo Rose, Mario Forsythe, Yohan Blake		
37.82		PB	1	Classic	Kingston	14 Apr
				Racers Track Club		
				Mario Forsythe, Yohan Blake, Kimmari Roach, Usain Bolt		
37.39		SB	1h1	OG	London	10 Aug
				Jamaica		
				Nesta Carter, Michael Frater, Yohan Blake, Kemar Bailey-Cole		
36.84		WR PB	1	OG	London	11 Aug
				Jamaica		
				Nesta Carter, Michael Frater, Yohan Blake, Usain Bolt		
4 x 400m						
3:05.95		SB	1	GibsonR	Kingston	25 Feb
				Racers Lions Track Club		
				Javar Bell, Warren Weir, Demar Murray, Yohan Blake		



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

2012 års OS manlige 100 m trea Justin Gatlin,
USA, genomförde följande tävlingar 2012:

50m					
5.71i	PB (5)	4	US Open	New York NY	28 Jan
55m					
6.32i		1h3	Carnes	Gainesville FL	14 Jan
6.15i	PB (2)	1	Carnes	Gainesville FL	14 Jan
6.19i		1h4	Gator Inv	Gainesville FL	22 Jan
6.15i	=PB	1	Gator Inv	Gainesville FL	22 Jan
60m					
6.61i		3h1	Classic	Fayetteville AR	11 Feb
6.57i	SB	2	Classic	Fayetteville AR	11 Feb
6.51Ai	SB	1h1	NC	Albuquerque NM	25 Feb
6.57Ai		2s2	NC	Albuquerque NM	26 Feb
6.47Ai	SB	2	NC	Albuquerque NM	26 Feb
6.64i		1h7	WC	Istanbul	9 Mar
6.50i		1s1	WC	Istanbul	10 Mar
6.46i	SB (2)	1	WC	Istanbul	10 Mar
100m					
9.87 0.4	SB	1	Diamond	Doha	11 May
9.93 0.3		1	Colorful	Daegu	16 May
10.12 0.8		1	Mohammed VI	Rabat	27 May
9.90 1.3		1	Pre	Eugene OR	2 Jun
9.90 1.7		1h5	OT	Eugene OR	23 Jun
10.06 1.4		1s2	OT	Eugene OR	24 Jun
9.80 1.8	PB	1	OT	Eugene OR	24 Jun
10.03 0.0		2	Areva	Saint-Denis	6 Jul
9.97 0.7		1h2	OG	London	4 Aug
9.82 0.7		1s1	OG	London	5 Aug
9.79 1.5	PB (3)	3	OG	London	5 Aug
9.81 w 4.1		1	DécaNation	Albi	15 Aug
200m					
20.11 1.0	SB (11)	1	Jones	Gainesville FL	21 Apr
4 x 100m					
39.54	PB	4	FloridaR	Gainesville FL	7 Apr
			Star Athletics		
			Trell Kimmons, Justin Gatlin, Dexter Faulk, Joel Brown		
38.40	SB	1	PennR	Philadelphia PA	28 Apr
			United States		
			Mike Rodgers, Justin Gatlin, Darvis Patton, Walter Dix		
37.61DQ IAAF Rule 32.2.a			Herc	Monaco	20 Jul
			United States		
			Trell Kimmons, Justin Gatlin, Tyson Gay, Ryan Bailey		
37.38DQ IAAF Rule 32.2.a		h2	OG	London	10 Aug
			United States		
			Jeff Demps, Darvis Patton, Trell Kimmons, Justin Gatlin		
37.04DQ IAAF Rule 32.2.a			OG	London	11 Aug
			United States		
			Trell Kimmons, Justin Gatlin, Tyson Gay, Ryan Bailey		

2008 års OS manlige 100 m mästare Usain Bolt,
Jamaica, genomförde följande tävlingar 2008:

100m					
10.03 1.8	=PB	1r1	Classics	Spanish Town	8 Mar
9.76 1.8	PB	1r2	Jamaica Inv	Kingston	3 May
9.92 0.6		1r2	HamptonG	Port of Spain	17 May
9.72 1.7	WR PB	1	Reebok	New York NY	31 May
10.19 1.0		1h1	NC	Kingston	27 Jun
10.40 -2.0		1s2	NC	Kingston	28 Jun
9.85 -0.1		1	NC	Kingston	28 Jun
9.89 0.4		2	DNG	Stockholm	22 Jul
10.20 -0.2		1h1	OG	Beijing	15 Aug
9.92 0.1		1q4	OG	Beijing	15 Aug
9.85 -0.1		1s1	OG	Beijing	16 Aug
9.69 0.0	WR PB (1)	1	OG	Beijing	16 Aug
9.83 -0.5		1	WK	Zürich	29 Aug
9.77 -1.3		1	VD	Bruxelles	5 Sep
200m					
19.83 0.3	SB	1	GSpike	Ostrava	12 Jun
20.66 -1.6		1h1	NC	Kingston	29 Jun
19.97 1.7		1	NC	Kingston	29 Jun
19.67 -0.5	AR PB	1	Tsiklitiria	Athína	13 Jul
19.76 -0.4		1	Aviva	London	26 Jul
20.64 -0.1		2h5	OG	Beijing	18 Aug
20.29 0.1		1q1	OG	Beijing	18 Aug
20.09 0.1		1s2	OG	Beijing	19 Aug
19.30 -0.9	WR PB (1)	1	OG	Beijing	20 Aug
19.63 -0.9		1	Athletissima	Lausanne	2 Sep
400m					
46.94	SB (420)	1r10	Jackson	Kingston	26 Jan
4 x 100m					
37.10DQ IAAF Rule 32.2.a	WR		OG	Beijing	22 Aug
			Jamaica		
			Nesta Carter, Michael Frater, Usain Bolt, Asafa Powell		



SVERIGES OLYMPISKA KOMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

2008 års OS manlige 100 m tvåa Richard Thompson,
Trinidad Tobago genomförde följande tävlingar 2008:

60m						
6.68i	SB	1h3	Razorback	Fayetteville AR	26 Jan	
6.62i	PB	1r1	Razorback	Fayetteville AR	26 Jan	
6.76i		1-22	Millrose	New York NY	1 Feb	
6.66i		1h6	Coll Inv	New York NY	8 Feb	
6.57i	PB	1r2	Coll Inv	New York NY	8 Feb	
6.67i		1h3	SEC	Fayetteville AR	1 Mar	
6.59i		1	SEC	Fayetteville AR	2 Mar	
6.51i	PB (1)	1h2	NCAA	Fayetteville AR	14 Mar	
6.51i	=PB	1	NCAA	Fayetteville AR	15 Mar	
100m						
10.00	1.0	PB	1r3	TexasR	Austin TX	5 Apr
10.18	0.6		1h3	SEC	Auburn AL	17 May
9.93	-0.1	PB	1	SEC	Auburn AL	18 May
10.05 w 5.5			1h2	Midwest	Fayetteville AR	30 May
9.97	1.9		1	Midwest	Fayetteville AR	31 May
10.57	-3.7		2h3	NCAA	Des Moines IA	11 Jun
10.33	-2.6		2s1	NCAA	Des Moines IA	11 Jun
10.12	-0.5		1	NCAA	Des Moines IA	13 Jun
10.53	1.7		1h6	NC	Port of Spain	20 Jun
10.11	0.4		2s1	NC	Port of Spain	21 Jun
10.10	0.8		2	NC	Port of Spain	21 Jun
10.06	0.4		4	DNG	Stockholm	22 Jul
10.11	-0.2		1h2	Aviva	London	25 Jul
10.01	-0.5		4	Aviva	London	25 Jul
10.24	0.0		1h3	OG	Beijing	15 Aug
9.99	0.0		1q2	OG	Beijing	15 Aug
9.93	0.3	=PB	2s2	OG	Beijing	16 Aug
9.89	0.0	PB (4)	2	OG	Beijing	16 Aug
10.09	-0.5		3	WK	Zürich	29 Aug
10.21	0.2		7	Athletissima	Lausanne	2 Sep
200m						
21.60i	SB (152)	3h2	Tyson	Fayetteville AR	16 Feb	
20.74 w 2.6		1r1	Tiger Inv	Baton Rouge LA	12 Apr	
20.75	0.0	PB	1h1	SEC	Auburn AL	16 May
20.23	0.6	PB	1	SEC	Auburn AL	18 May
20.18	1.9	PB (12)	1h5	Midwest	Fayetteville AR	30 May
20.21	1.6		1	Midwest	Fayetteville AR	31 May
20.84	-0.8		1h4	NCAA	Des Moines IA	12 Jun
20.62	-0.9		2s1	NCAA	Des Moines IA	12 Jun
20.44	0.8		2	NCAA	Des Moines IA	14 Jun
4 x 100m						
38.74	SB	1r1	TexasR	Austin TX	5 Apr	
		LSU				
			Armanti Hayes, Richard Thompson, Gabriel Mvumvure, Trindon Holliday			
39.93		1	Tiger Inv	Baton Rouge LA	12 Apr	
		LSU				
			Armanti Hayes, Richard Thompson, Gabriel Mvumvure, Trindon Holliday			
39.17		1	Alumni Gold	Baton Rouge LA	19 Apr	
		LSU				
			Ryan Fontenot, Richard Thompson, Armanti Hayes, Trindon Holliday			
39.49		1h1	PennR	Philadelphia PA	25 Apr	
		LSU				
			Armanti Hayes, Richard Thompson, Gabriel Mvumvure, Trindon Holliday			
39.18		1r2	PennR	Philadelphia PA	26 Apr	
		LSU				
			Armanti Hayes, Richard Thompson, Gabriel Mvumvure, Trindon Holliday			
38.67	SB	1	SEC	Auburn AL	18 May	
		LSU				
			Armanti Hayes, Richard Thompson, Gabriel Mvumvure, Trindon Holliday			
39.86		1h2	Midwest	Fayetteville AR	30 May	
		LSU				
			Armanti Hayes, Richard Thompson, Gabriel Mvumvure, Trindon Holliday			
39.11		1h1	NCAA	Des Moines IA	11 Jun	
		LSU				
			Armanti Hayes, Richard Thompson, Gabriel Mvumvure, Trindon Holliday			
38.42	PB	1	NCAA	Des Moines IA	13 Jun	
		LSU				
			Armanti Hayes, Richard Thompson, Gabriel Mvumvure, Trindon Holliday			
38.54	SB	1	CAC	Cali	5 Jul	
38.00	NR PB	2	Trinidad & Tobago			
		Aviva	London		26 Jul	
			Trinidad & Tobago			
			Darrel Brown, Marc Burns, Aaron Armstrong, Richard Thompson			
38.26		1h1	OG	Beijing	21 Aug	
			Trinidad & Tobago			
			Keston Bledman, Marc Burns, Aaron Armstrong, Richard Thompson			
38.06		1	OG	Beijing	22 Aug	
			Trinidad & Tobago			
			Keston Bledman, Marc Burns, Emmanuel Callender, Richard Thompson			
38.03		2	WK	Zürich	29 Aug	
			Trinidad & Tobago			
			Keston Bledman, Marc Burns, Emmanuel Callender, Richard Thompson			

2008 års OS manlige 100 m trea Walter Dix, USA,
genomförde följande tävlingar 2008:

55m						
6.30i	SB	1h6	Jones	Gainesville FL	26 Jan	
6.23i	SB (5)	3r2	Jones	Gainesville FL	26 Jan	
60m						
6.68i	SB	1h12	Tyson	Fayetteville AR	15 Feb	
6.64i	SB	1h2	Qualifier	Ames IA	8 Mar	
6.63i	SB (39)	1s2	Qualifier	Ames IA	8 Mar	
100m						
10.41	0.5	SB	2r1	Seminole	Tallahassee FL	12 Apr
10.21	-1.1	SB	1h3	East	Tallahassee FL	30 May
10.21	-0.9	=SB	3	East	Tallahassee FL	31 May
10.57	-6.5		1h2	NCAA	Des Moines IA	11 Jun
10.45	-3.8		2s2	NCAA	Des Moines IA	11 Jun
10.22	-0.5		4	NCAA	Des Moines IA	13 Jun
9.96	1.7	SB	1h1	NC	Eugene OR	28 Jun
10.02	1.6		3q1	NC	Eugene OR	28 Jun
9.93 w 2.2			2s1	NC	Eugene OR	29 Jun
9.80 w 4.1			2	NC	Eugene OR	29 Jun
10.35	-1.4		3h7	OG	Beijing	15 Aug
10.08	-0.1		2q5	OG	Beijing	15 Aug
9.95	-0.1	SB	2s1	OG	Beijing	16 Aug
9.91	0.0	PB (7)	3	OG	Beijing	16 Aug
9.99	-0.5		2	WK	Zürich	29 Aug
9.92	0.2		2	Athletissima	Lausanne	2 Sep
200m						
20.70i	SB (6)	1h1	Tyson	Fayetteville AR	16 Feb	
20.90	0.8	SB	2r2	GT Inv	Atlanta GA	17 May
20.80	-0.9	SB	1h1	East	Tallahassee FL	30 May
20.10	1.6	SB	1	East	Tallahassee FL	31 May
21.04	-1.3		2h1	NCAA	Des Moines IA	12 Jun
20.51	-0.9		1s1	NCAA	Des Moines IA	12 Jun
20.40	0.8		1	NCAA	Des Moines IA	14 Jun
20.66	1.2		1h4	NC	Eugene OR	4 Jul
20.56	0.1		1q3	NC	Eugene OR	5 Jul
20.09 w 2.2			3s1	NC	Eugene OR	5 Jul
19.86	1.7	SB (2)	1	NC	Eugene OR	6 Jul
20.77	-1.1		2h4	OG	Beijing	18 Aug
20.27	0.2		2q2	OG	Beijing	18 Aug
20.19	0.1		3s1	OG	Beijing	19 Aug
19.98	-0.9		3	OG	Beijing	20 Aug
4 x 100m						
39.11	SB	4	NCAA	Des Moines IA	13 Jun	
			Florida State			
			Walter Dix, Ngonidzashe Makusha, Michael Ray Garvin, Brian Chibudu			



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

2016 års OS kvinnliga 100 m mästarinna Elaine Thompson, Jamaica, genomförde följande tävlingar 2016:

60m					
7.17	1.6	PB (1)	1	Jackson	Kingston
7.14i		PB	3h1	Indoor GP	Glasgow
7.14i		=PB	2	Indoor GP	Glasgow
7.09i		PB	1h1	WC	Portland OR
7.04i		PB (3)	1s3	WC	Portland OR
7.06i			3	WC	Portland OR
100m					
DNF	2.2				Spanish Town
11.07	0.0	=WL SB	1		Kingston
10.71 w	2.4		1		Kingston
11.02	-1.3	SB	1	Mohammed VI	Rabat
10.87	0.8	SB	1	GGala	Roma
11.38	-0.4		1h5	NC	Kingston
10.85	0.2	SB	1s1	NC	Kingston
10.70	0.3	WL AR PB (1)	1	NC	Kingston
11.21	-1.0		1h7	OG	Rio de Janeiro
10.88	0.6		1s3	OG	Rio de Janeiro
10.71	0.5		1	OG	Rio de Janeiro
10.78	0.8		1	Athletissima	Lausanne
10.72	0.6		1	VD	Bruxelles
200m					
22.16	1.9	SB	3	Pre	Eugene OR
22.64	0.7		2	Bislett	Oslo
23.34	-0.9		1h3	NC	Kingston
22.63	0.6		2h4	OG	Rio de Janeiro
22.13	0.1	SB	2s1	OG	Rio de Janeiro
21.78	-0.1	WL SB (1)	1	OG	Rio de Janeiro
21.85	0.2		1	WK	Zürich
4 x 100m					
42.90		SB	2	PennR	Philadelphia PA
				Jamaica	
				Gayon Evans, Elaine Thompson, Kerron Stewart, Shelly-Ann Fraser-Pryce	
41.36		SB	2	OG	Rio de Janeiro
				Jamaica	
				Christiana Williams, Elaine Thompson, Veronica Campbell-Brown, Shelly-Ann Fraser-Pryce	
41.65			1	WK	Zürich
				Jamaica	
				Christiana Williams, Elaine Thompson, Simone Facey, Veronica Campbell-Brown	

2016 års OS kvinnliga 100 m tvåa Tori Bowie, USA, genomförde följande tävlingar 2016:

60m					
7.21i		SB	3	New Balance	Boston MA
7.19i		SB	1h3	NC	Portland OR
7.14i		=PB	1s2	NC	Portland OR
7.15i			2	NC	Portland OR
7.15i			2h2	WC	Portland OR
7.11i		PB (9)	2s2	WC	Portland OR
7.14i			6	WC	Portland OR
100m					
11.10	1.0	SB	1h2	Spring Inv	Clermont FL
11.00	0.0	SB	1	Spring Inv	Clermont FL
10.80	0.7	WL =PB	1	Diamond	Doha
10.91	1.2		1	Adidas	Herzogenaurach
11.03	0.4		1	BostonG	Boston MA
10.91	1.8		1h5	NC	Eugene OR
10.74 w	3.1		1s1	NC	Eugene OR
10.78	1.0	PB (3)	3	NC	Eugene OR
11.13	0.0		1h3	OG	Rio de Janeiro
10.90	1.0		1s1	OG	Rio de Janeiro
10.83	0.5		2	OG	Rio de Janeiro
200m					
22.26	0.3	WL SB	1	Brown	Nassau
21.99	1.9	WL PB (3)	1	Pre	Eugene OR
22.74 w	2.2		1h5	NC	Eugene OR
22.27	0.4		1s3	NC	Eugene OR
22.25	-0.6		1	NC	Eugene OR
22.47	0.1		1h8	OG	Rio de Janeiro
22.13	0.8		1s3	OG	Rio de Janeiro
22.15	-0.1		3	OG	Rio de Janeiro
4 x 100m					
41.01		WL SB	1	OG	Rio de Janeiro
				United States	
				Tianna Bartoletta, Allyson Felix, English Gardner, Tori Bowie	
4 x 200m					
1:30.56		WL PB	1	FloridaR	Gainesville FL
				Pure Athletics	
				Tori Bowie, Kamaria Brown, Tiffany Townsend, Shaunae Miller-Uibo	

2016 års OS kvinnliga 100 m trea, Shelly-Ann Fraser-Pryce, Jamaica, genomförde följande tävlingar 2016:

100m					
11.18	1.5	SB	8	Pre	Eugene OR
11.09	0.6	SB	1		Kingston
11.38	-1.3		1h3	NC	Kingston
11.12	0.2		2s1	NC	Kingston
10.93	0.3	SB	2	NC	Kingston
11.25	0.2		1		Padova
11.03	0.2		1h1	Müller	London
11.06	-0.7		3	Müller	London
10.96	-0.3		1h4	OG	Rio de Janeiro
10.88	0.3	SB	1s2	OG	Rio de Janeiro
10.86	0.5	SB (8)	3	OG	Rio de Janeiro
200m					
23.24	-2.8	SB	3		Kingston
23.15	-1.1	SB (137)	2h1	NC	Kingston
4 x 100m					
42.90		SB	2	PennR	Philadelphia PA
				Jamaica	
				Gayon Evans, Elaine Thompson, Kerron Stewart, Shelly-Ann Fraser-Pryce	
41.79		SB	1h1	OG	Rio de Janeiro
				Jamaica	
				Simone Facey, Shashalee Forbes, Veronica Campbell-Brown, Shelly-Ann Fraser-Pryce	
41.36		SB	2	OG	Rio de Janeiro
				Jamaica	
				Christiana Williams, Elaine Thompson, Veronica Campbell-Brown, Shelly-Ann Fraser-Pryce	

2012 års OS kvinnliga 100 m mästarinna, Shelly-Ann Fraser-Pryce, Jamaica, genomförde följande tävlingar 2012:

100m					
11.00	0.7	SB	3	Diamond	Doha
11.06	0.0		2	GGala	Roma
10.92	-0.1	SB	1	Diamond	New York NY
11.02	0.1		1h1	NC	Kingston
10.70	0.6	AR PB (1)	1	NC	Kingston
10.93	1.4		1h1	Aviva	London
11.82	-0.2		8	Aviva	London
11.00	1.5		1h6	OG	London
10.85	1.2		1s2	OG	London
10.75	1.5		1	OG	London
10.86	-0.1		2	Athletissima	Lausanne
11.35	-1.2		2h1	Aviva	Birmingham
10.90	0.7		2	Aviva	Birmingham
10.83	-0.4		1	WK	Zürich
200m					
22.53	1.7	SB	2	Jam Inv	Kingston
22.55	1.8		1h2	NC	Kingston
22.10	0.6	PB	1	NC	Kingston
22.71	0.8		1h6	OG	London
22.34	0.8		2s3	OG	London
22.09	-0.2	PB (2)	2	OG	London
4 x 100m					
43.31		SB	2	PennR	Philadelphia PA
				Jamaica	
				Sherone Simpson, Kerron Stewart, Aleen Bailey, Shelly-Ann Fraser-Pryce	
41.41		NR PB	2	OG	London
				Jamaica	
				Shelly-Ann Fraser-Pryce, Sherone Simpson, Veronica Campbell-Brown, Kerron Stewart	



SVERIGES OLYMPISKA KOMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

2012 års OS kvinnliga 100 m tvåa Carmelita Jeter, USA, genomförde följande tävlingar 2012:

100m						
10.81	1.0	SB	1	Jam Inv	Kingston	5 May
11.04			1	Cayman Inv	George Town	9 May
11.11	-1.5		1	Colorful	Daegu	16 May
11.05	-0.1		3	Diamond	New York NY	9 Jun
11.20	0.1		1h3	OT	Eugene OR	22 Jun
11.07	0.9		1s1	OT	Eugene OR	23 Jun
10.92	0.9		1	OT	Eugene OR	23 Jun
11.01	1.3		1h2	Aviva	London	14 Jul
11.03	-0.2		2	Aviva	London	14 Jul
10.83	1.5		1h2	OG	London	3 Aug
10.83	0.0		1s1	OG	London	4 Aug
10.78	1.5	SB (2)	2	OG	London	4 Aug
10.86	-0.1		1	Athletissima	Lausanne	23 Aug
11.01	1.1		1h2	Aviva	Birmingham	26 Aug
10.81	0.7		1	Aviva	Birmingham	26 Aug
10.97	-0.4		2	WK	Zürich	30 Aug
11.07	-0.6		1	Hanzekovic	Zagreb	4 Sep
200m						
22.31	1.5	SB	1	JJK/Johnson	Westwood CA	14 Apr
22.62	w 2.8		2	Diamond	Shanghai	19 May
22.78	0.8		5	Pre	Eugene OR	2 Jun
22.63	1.2		1h6	OT	Eugene OR	28 Jun
22.64	0.8		2s3	OT	Eugene OR	29 Jun
22.11	1.0	PB (4)	2	OT	Eugene OR	30 Jun
22.65	0.7		1h3	OG	London	6 Aug
22.39	1.0		2s1	OG	London	7 Aug
22.14	-0.2		3	OG	London	8 Aug
400m						
53.85		SB (411)	2	Lister	Los Angeles CA	7 Apr
4 x 100m						
43.06		SB	2	JJK/Johnson	Westwood CA	14 Apr
				HS International		
				Kenyanna Wilson, Me'Lisa Barber, Mikele Barber, Carmelita Jeter		
42.19		SB	1	PennR	Philadelphia PA	28 Apr
				United States		
				Tianna Bartoletta, Allyson Felix, Bianca Knight, Carmelita Jeter		
DNF				Herc	Monaco	20 Jul
				United States		
				Tianna Bartoletta, Allyson Felix, Jeneba Tarmoh, Carmelita Jeter		
40.82		WR PB	1	OG	London	10 Aug
				United States		
				Tianna Bartoletta, Allyson Felix, Bianca Knight, Carmelita Jeter		

2012 års OS kvinnliga 100 m trea Veronica Campbell-Brown, Jamaica, genomförde följande tävlingar 2012:

50m						
6.08i		PB (1)	1	US Open	New York NY	28 Jan
60m						
7.18i		SB	2h1	Classic	Fayetteville AR	11 Feb
7.08i		SB	2	Classic	Fayetteville AR	11 Feb
7.29i			1h7	WC	Istanbul	10 Mar
7.12i			1s1	WC	Istanbul	11 Mar
7.01i		SB (1)	1	WC	Istanbul	11 Mar
100m						
10.94	0.7	SB	2	Diamond	Doha	11 May
11.04	-1.7		1h1	Star Inv	Clermont FL	9 Jun
11.03	-0.2		1h2	NC	Kingston	29 Jun
10.82	0.6	SB	2	NC	Kingston	29 Jun
10.94	1.5		1h3	OG	London	3 Aug
10.89	0.0		2s1	OG	London	4 Aug
10.81	1.5	SB (3)	3	OG	London	4 Aug
10.99	-0.1		4	Athletissima	Lausanne	23 Aug
200m						
22.50	w 2.8		1	Diamond	Shanghai	19 May
22.38	-0.3	SB	1	GSpike	Ostrava	25 May
22.79	1.6		1h1	NC	Kingston	30 Jun
22.42	0.6		3	NC	Kingston	1 Jul
22.70	1.0		2	Spitzen	Luzern	17 Jul
22.75	1.5		3h5	OG	London	6 Aug
22.32	1.0	SB (7)	1s1	OG	London	7 Aug
22.38	-0.2		4	OG	London	8 Aug
4 x 100m						
41.41		NR PB	2	OG	London	10 Aug
				Jamaica		
				Shelly-Ann Fraser-Pryce, Sherone Simpson, Veronica Campbell-Brown, Kerron Stewart		

2008 år OS kvinnliga 100 m mästarinna Shelly-Ann Frasier-Pryce, Jamaica, genomförde följande tävlingar 2008:

100m						
12.11		SB	1	Jackson	Kingston	26 Jan
11.39	-0.7	SB	1h3	PennR	Philadelphia PA	25 Apr
11.86	-4.1		1r1	PennR	Philadelphia PA	26 Apr
11.32	-0.4	SB	1	GP	Rio de Janeiro	18 May
11.28	0.6	PB	3	GP	Belém	25 May
11.02	0.6	PB	2h3	NC	Kingston	27 Jun
11.25	0.0		2s1	NC	Kingston	28 Jun
10.85	0.7	PB	2	NC	Kingston	28 Jun
11.31	1.2		1		Lignano	13 Jul
11.20	-1.3		5	DNG	Stockholm	22 Jul
11.01	0.1		1h2	Aviva	London	26 Jul
10.95	0.0		2	Aviva	London	26 Jul
11.36	-0.7		8	Herc	Monaco	29 Jul
11.35	-0.9		1h6	OG	Beijing	16 Aug
11.06	0.1		1q1	OG	Beijing	16 Aug
11.00	-0.7		1s1	OG	Beijing	17 Aug
10.78	0.0	PB (1)	1	OG	Beijing	17 Aug
11.29	-0.8		2	Aviva	Gateshead	31 Aug
11.03	0.2		1	Athletissima	Lausanne	2 Sep
11.06	0.0		1	Rieti 2008	Rieti	7 Sep
10.94	0.3		1	WAF	Stuttgart	14 Sep
200m						
23.83		PB	1r1	Jackson	Kingston	26 Jan
23.84			1		Kingston	16 Feb
22.83	-0.3	PB	1	GP	São Paulo	22 May
22.76	-2.5	PB	3h2	NC	Kingston	29 Jun
22.15	1.1	PB (6)	4	NC	Kingston	29 Jun
4 x 100m						
43.89		SB	1	MiloR	Montego Bay	9 Feb
				Mvp Track Club		
				Shelly-Ann Fraser-Pryce, Francine Simpson, Shericka Williams, Kaliese Spencer		
44.29			2h6	PennR	Philadelphia PA	24 Apr
				Utech		
42.24		SB	1h2	OG	Beijing	21 Aug
				Nyoka Cole, Stephanie Ann McPherson, Anneisha McLaughlin-Whilby, Shelly-Ann Fraser-Pryce		
				Jamaica		
				Shelly-Ann Fraser-Pryce, Sheri-Ann Brooks, Aleen Bailey, Veronica Campbell-Brown		
DNF				OG	Beijing	22 Aug
				Jamaica		
				Shelly-Ann Fraser-Pryce, Sherone Simpson, Kerron Stewart, Veronica Campbell-Brown		



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

2008 års OS kvinnliga 100 m tvåa Sherone Simpson,
Jamaica, genomförde följande tävlingar 2008:

100m					
11.09	1.5	SB	2	GP	Doha
10.99	1.3	SB	2	Pre	Eugene OR
11.11	0.6		3h3	NC	Kingston
11.08	-0.1		1s2	NC	Kingston
10.87	0.7	SB (5)	3	NC	Kingston
11.25	-1.3		7	DNG	Stockholm
10.95	-0.7		2	Herc	Monaco
11.48	-0.6		3h9	OG	Beijing
11.02	0.1		1q2	OG	Beijing
11.11	-0.7		4s1	OG	Beijing
10.98	0.0		2=	OG	Beijing
11.67	-0.8		8	Aviva	Gateshead
11.31	0.2		8	Athletissima	Lausanne
200m					
23.44	-0.7	SB	1	Sydney GP	Sydney
22.43	0.7	SB	1	ISTAF	Berlin
22.67	-2.5		2h2	NC	Kingston
22.11	1.1	SB (5)	3	NC	Kingston
22.88	0.5		6	GGala	Roma
22.70	-1.2		1	Aviva	London
22.94	-0.4		2h6	OG	Beijing
22.60	0.0		1q4	OG	Beijing
22.50	-0.2		3s2	OG	Beijing
22.36	0.6		6	OG	Beijing
400m					
52.21		PB	1r2	Jackson	Kingston
51.74		PB	2	GP	Melbourne
51.25		PB (35)	1r2	Utech Classic	Kingston
4 x 100m					
DNF				OG	Beijing
Jamaica Shelly-Ann Fraser-Pryce, Sherone Simpson, Kerron Stewart, Veronica Campbell-Brown					
4 x 400m					
3:25.04		PB	1	MSR	Walnut CA
Mvp Track Club Sherone Simpson, Shericka Williams, Kaliese Spencer, Melaine Walker					
3:27.96		SB	2r1	PennR	Philadelphia PA
Jamaica Shericka Williams, Novlene Williams-Mills, Sherone Simpson, Kaliese Spencer					

2008 års OS kvinnliga 100 m tvåa Kerron Stewart,
Jamaica, genomförde följande tävlingar 2008:

100m					
10.96	0.9	PB	1	Jamaica Inv	Kingston
11.16	-0.9		3	Adidas	Carson CA
10.99	1.3		3	Pre	Eugene OR
10.99	0.6		1h3	NC	Kingston
11.18	0.0		1s1	NC	Kingston
10.80	0.7	PB (3)	1	NC	Kingston
11.20	0.1		4h2	Aviva	London
10.94	-0.7		1	Herc	Monaco
11.28	0.0		1h10	OG	Beijing
10.98	0.4		1q4	OG	Beijing
11.05	-0.2		1s2	OG	Beijing
10.98	0.0		2=	OG	Beijing
11.06	0.2		2	Athletissima	Lausanne
11.11	0.0		2	Rieti 2008	Rieti
11.06	0.3		2	WAF	Stuttgart
200m					
22.35	1.3	PB	1r7	Sun Angel	Tempe AZ
22.58	0.7		3	ISTAF	Berlin
22.86	-2.7		1h1	NC	Kingston
21.99	1.1	PB (3)	2	NC	Kingston
22.34	0.5		1	GGala	Roma
23.03	-1.0		3h4	OG	Beijing
22.74	0.3		2q3	OG	Beijing
22.29	0.0		2s1	OG	Beijing
22.00	0.6		3	OG	Beijing
22.76	0.4		2	VD	Bruxelles
22.72	0.1		3	WAF	Stuttgart
400m					
52.08		PB (100)	4r2	Utech Classic	Kingston
52.13			2r1	Tiger Classic	Auburn AL
4 x 100m					
43.31		SB	3r6	PennR	Philadelphia PA
Jamaica Kerron Stewart, Nadine Palmer, Aleen Bailey, Peta-Gaye Dowdie					
DNF				OG	Beijing
Jamaica					



SVERIGES OLYMPISKA KOMITTÉ



SVENSK FRIDROTT

2016 års OS manlige 200 m mästare Usain Bolt, Jamaica, genomförde följande tävlingar 2016:

100m						
10.05	0.1	SB	1	Cayman Inv	George Town	14 May
9.98	-0.4	SB	1	GSpike	Ostrava	20 May
9.88	1.0	SB	1		Kingston	11 Jun
10.15	0.3		1h4	NC	Kingston	30 Jun
10.04	-0.9		1s1	NC	Kingston	1 Jul
10.07	-0.4		1h7	OG	Rio de Janeiro	13 Aug
9.86	0.2	SB	1s2	OG	Rio de Janeiro	14 Aug
9.81	0.2	SB (2)	1	OG	Rio de Janeiro	14 Aug
200m						
19.89	-0.3	SB	1	Müller	London	22 Jul
20.28	0.6		1h9	OG	Rio de Janeiro	16 Aug
19.78	-0.3	SB (3)	1s2	OG	Rio de Janeiro	17 Aug
19.78	-0.5	=SB	1	OG	Rio de Janeiro	18 Aug
4 x 100m						
37.27		WL SB	1	OG	Rio de Janeiro	19 Aug
Jamaica						
Asafa Powell, Yohan Blake, Nickel Ashmeade, Usain Bolt						

2016 års OS manlige 200 m tvåa Andre De Grasse, Kanada, genomförde följande tävlingar 2016:

60m						
6.61i		SB (47)	1	Millrose	New York NY	20 Feb
100m						
9.99 w	3.3		1	FloridaR	Gainesville FL	1 Apr
10.04 w	2.4		2	MSR	Norwalk CA	16 Apr
10.20	0.3	SB	3	Baie-Mahault	Baie-Mahault	14 May
10.05 w	2.6		8	Pre	Eugene OR	28 May
10.07	0.6	SB	1	Bislett	Oslo	9 Jun
10.32	-1.4		1	Jerome	Burnaby	17 Jun
10.08	0.3		1h3	NC	Edmonton	9 Jul
9.99	-0.1	SB	1	NC	Edmonton	9 Jul
10.23	-0.5		1h2	ATL	Houston TX	23 Jul
10.02	-0.3		1	ATL	Houston TX	23 Jul
10.04	-0.5		1h4	OG	Rio de Janeiro	13 Aug
9.92	0.2	=PB	2s2	OG	Rio de Janeiro	14 Aug
9.91	0.2	PB (6)	3	OG	Rio de Janeiro	14 Aug
200m						
20.23	0.5	SB	1	Classic	Tempe AZ	9 Apr
20.46	-0.2		3	Baie-Mahault	Baie-Mahault	14 May
20.16	-1.5	SB	1	Diamond	Birmingham	5 Jun
20.46	0.2		1	Jerome	Burnaby	17 Jun
20.56	-0.3		1h1	NC	Edmonton	10 Jul
20.32	1.1		3	NC	Edmonton	10 Jul
20.20	-0.2		1	Classic	Edmonton	15 Jul
20.09	1.0	SB	1h10	OG	Rio de Janeiro	16 Aug
19.80	-0.3	NR PB (4)	2s2	OG	Rio de Janeiro	17 Aug
20.02	-0.5		2	OG	Rio de Janeiro	18 Aug
4 x 100m						
38.11		WL SB	1	FloridaR	Gainesville FL	2 Apr
Canada						
Akeem Haynes, Aaron Brown, Brendon Rodney, Andre De Grasse						
38.40		PB	1	Classic	Tempe AZ	9 Apr
Altis						
Akeem Haynes, Andre De Grasse, Wilfried Koffi, Ameer Webb						
38.95			2	MSR	Norwalk CA	16 Apr
Altis						
Ameer Webb, Andre De Grasse, BeeJay Lee, Curtis Mitchell						
37.64		NR PB	3	OG	Rio de Janeiro	19 Aug
Canada						
Akeem Haynes, Aaron Brown, Brendon Rodney, Andre De Grasse						
4 x 200m						
1:19.20		WL PB	1	FloridaR	Gainesville FL	2 Apr
Canada						
Gavin Smellie, Brendon Rodney, Andre De Grasse, Aaron Brown						

2016 års OS manlige 200 m trea, Christophe Lemaitre, Frankrike, genomförde följande tävlingar 2016:

60m						
6.66i		SB	1h1		Lyon	30 Jan
6.65i		SB	1		Lyon	30 Jan
6.59i		SB (33)	1h3		Mondeville	6 Feb
DQi					Mondeville	6 Feb
6.63i			1h1		Metz	21 Feb
6.63i			2		Metz	21 Feb
6.68i			1h2	NC	Aubiére	27 Feb
6.64i			1	NC	Aubiére	27 Feb
100m						
10.39	0.8	SB	1		Aix-les-Bains	1 May
10.14	1.9	SB	1		Grenoble	8 May
10.18	0.4		1	Club Ch	Villeneuve d'Ascq	22 May
10.20	0.6		5	Bislett	Oslo	9 Jun
10.09	0.7	SB	1h2	NC	Angers	25 Jun
DNS	1.9			NC	Angers	25 Jun
10.16	0.2		3h5	OG	Rio de Janeiro	13 Aug
10.07	0.0	SB (56)	3s3	OG	Rio de Janeiro	14 Aug
10.19	0.4		3	ISTAF	Berlin	3 Sep
200m						
20.44i		WL PB	1		Metz	21 Feb
20.89i			1h2	NC	Aubiére	28 Feb
20.43i		WL PB (1)	1	NC	Aubiére	28 Feb
20.27	0.6	SB	4	GGala	Roma	2 Jun
20.34	0.3		1		Tomblaine	14 Jun
20.24	0.1	SB	2	Herc	Monaco	15 Jul
20.27	-0.3		5	Müller	London	22 Jul
20.28	0.4		2h8	OG	Rio de Janeiro	16 Aug
20.01	-0.4	SB (14)	2s1	OG	Rio de Janeiro	17 Aug
20.12	-0.5		3	OG	Rio de Janeiro	18 Aug
20.43	1.3		4	Hanžeković	Zagreb	6 Sep
20.16	0.8		4	VD	Bruxelles	9 Sep
20.23	-0.4		1	Décanation	Marseille	13 Sep
4 x 100m						
40.12		SB	1		Grenoble	8 May
AS Aix-les-Bains						
Elijah Mensah, Christophe Lemaitre, Pierre-Alexis Personneaux, Thibaut Van Tilbeurgh						
40.48			1	Club Ch	Villeneuve d'Ascq	22 May
AS Aix-les-Bains						
Elijah Mensah, Christophe Lemaitre, Pierre-Alexis Personneaux, Thibaut Van Tilbeurgh						



SVERIGES OLYMPISKA KOMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

2012  rs OS manlige 200 m mästare Usain Bolt,
Jamaica, genomförde följande tävlingar 2012:

100y						
9.29+	-0.8	SB	1	GSpike	Ostrava	25 May
100m						
9.82	1.8	SB	1	Jam Inv	Kingston	5 May
10.04	-0.8		1	GSpike	Ostrava	25 May
9.76	-0.1	SB	1	GGala	Roma	31 May
9.79	0.6		1	Bislett	Oslo	7 Jun
10.06	0.2		1h1	NC	Kingston	28 Jun
10.01	1.0		1s2	NC	Kingston	29 Jun
9.86	1.1		2	NC	Kingston	29 Jun
10.09	0.4		1h4	OG	London	4 Aug
9.87	1.0		1s2	OG	London	5 Aug
9.63	1.5	SB (1)	1	OG	London	5 Aug
9.86	0.3		1	VD	Bruxelles	7 Sep
200m						
21.21	-2.2	SB	1h1	NC	Kingston	30 Jun
20.26	1.3	SB	1s3	NC	Kingston	30 Jun
19.83	-0.5	SB	2	NC	Kingston	1 Jul
20.39	0.9		1h1	OG	London	7 Aug
20.18	-0.6		1s2	OG	London	8 Aug
19.32	0.4	SB (1)	1	OG	London	9 Aug
19.58	1.4		1	Athletissima	Lausanne	23 Aug
19.66	0.0		1	WK	Z�rich	30 Aug
4 x 100m						
37.82		PB	1	Classic	Kingston	14 Apr
				Racers Track Club		
				Mario Forsythe, Yohan Blake, Kim mari Roach, Usain Bolt		
36.84		WR PB	1	OG	London	11 Aug
				Jamaica		
				Nesta Carter, Michael Frater, Yohan Blake, Usain Bolt		

2012  rs OS manlige 200 m tv a Yohan Blake,
Jamaica, genomf rde f ljande t vlingar 2012:

100m										
9.90	1.6	SB	1	Classic	Kingston	14 Apr				
9.84	0.5	SB	1	Cayman Inv	George Town	9 May				
9.90	0.7		1	Diamond	New York NY	9 Jun				
10.05	0.0		1	Bailey	Edmonton	16 Jun				
10.00	0.8		1h2	NC	Kingston	28 Jun				
9.96	1.5		3s1	NC	Kingston	29 Jun				
9.75	1.1	PB	1	NC	Kingston	29 Jun				
9.85	1.6		1	Spitzen	Luzern	17 Jul				
10.00	1.3		1h6	OG	London	4 Aug				
9.85	1.7		1s3	OG	London	5 Aug				
9.75	1.5	=PB	2	OG	London	5 Aug				
9.69	-0.1	PB (2)	1	Athletissima	Lausanne	23 Aug				
9.76	1.4		1	WK	Zürich	30 Aug				
200m										
19.91	1.1	SB	1	Jam Inv	Kingston	5 May				
21.43	-2.6		1h2	NC	Kingston	30 Jun				
19.93	1.7		1s2	NC	Kingston	30 Jun				
19.80	-0.5	SB	1	NC	Kingston	1 Jul				
20.38	0.0		1h4	OG	London	7 Aug				
20.01	-0.5		1s1	OG	London	8 Aug				
19.44	0.4	SB (2)	2	OG	London	9 Aug				
19.54	0.0		1	VD	Bruxelles	7 Sep				
400m										
46.49		PB (300)	2	Camperdown	Kingston	11 Feb				
4 x 100m										
38.48		SB	1	GibsonR	Kingston	25 Feb				
				Racers Lions Track Club						
				Kim mari Roach, Remaldo Rose, Mario Forsythe, Yohan Blake						
37.82		PB	1	Classic	Kingston	14 Apr				
				Racers Track Club						
				Mario Forsythe, Yohan Blake, Kim mari Roach, Usain Bolt						
37.39		SB	1h1	OG	London	10 Aug				
				Jamaica						
				Nesta Carter, Michael Frater, Yohan Blake, Kemar Bailey-Cole						
36.84		WR PB	1	OG	London	11 Aug				
				Jamaica						
				Nesta Carter, Michael Frater, Yohan Blake, Usain Bolt						
4 x 400m										
3:05.95		SB	1	GibsonR	Kingston	25 Feb				
				Racers Lions Track Club						
				Javar Bell, Warren Weir, Demar Murray, Yohan Blake						



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

2012 års OS manlige 200 m trea Warren Weir,
Jamaica, genomförde följande tävlingar 2012:

200m						
20.65	-1.1	SB	1	UWI Inv	Mona	17 Mar
20.21	1.1	PB	3	Jam Inv	Kingston	5 May
20.13		PB	1	Cayman Inv	George Town	9 May
20.08	0.1	PB	3	Diamond	New York NY	9 Jun
20.71	-2.3		1h4	NC	Kingston	30 Jun
19.99	1.7	PB	2s2	NC	Kingston	30 Jun
20.03	-0.5		3	NC	Kingston	1 Jul
20.11	1.5		2	Spitzen	Luzern	17 Jul
20.29	-0.4		1h5	OG	London	7 Aug
20.28	-0.4		2s3	OG	London	8 Aug
19.84	0.4	PB (3)	3	OG	London	9 Aug
20.49	-1.8		1	Skolimowska	Warszawa	19 Aug
20.03	1.4		5	Athletissima	Lausanne	23 Aug
20.18	0.0		4	WK	Zürich	30 Aug
20.22	0.0		4	VD	Bruxelles	7 Sep
4 x 100m						
38.76		SB	2	GibsonR	Kingston	25 Feb
				Racers Track Club		
				Andre Wellington, Warren Weir, Marvin Anderson, Kemar Bailey-Cole		
38.19			1	WK	Zürich	30 Aug
				Jamaica		
				Mario Forsythe, Jason Young, Warren Weir, Kemar Bailey-Cole		
4 x 400m						
3:05.95		SB	1	GibsonR	Kingston	25 Feb
				Racers Lions Track Club		
				Javar Bell, Warren Weir, Demar Murray, Yohan Blake		

2008 års OS manlige 200 m mästare Usain Bolt,
Jamaica, genomförde följande tävlingar 2008:

100m						
10.03	1.8		=PB	1r1	Classics	Spanish Town
9.76	1.8		PB	1r2	Jamaica Inv	Kingston
9.92	0.6			1r2	HamptonG	Port of Spain
9.72	1.7		WR PB	1	Reebok	New York NY
10.19	1.0			1h1	NC	Kingston
10.40	-2.0			1s2	NC	Kingston
9.85	-0.1			1	NC	Kingston
9.89	0.4			2	DNG	Stockholm
10.20	-0.2			1h1	OG	Beijing
9.92	0.1			1q4	OG	Beijing
9.85	-0.1			1s1	OG	Beijing
9.69	0.0		WR PB (1)	1	OG	Beijing
9.83	-0.5			1	WK	Zürich
9.77	-1.3			1	VD	Bruxelles
200m						
19.83	0.3		SB	1	GSpike	Ostrava
20.66	-1.6			1h1	NC	Kingston
19.97	1.7			1	NC	Kingston
19.67	-0.5		AR PB	1	Tsiklitiria	Athina
19.76	-0.4			1	Aviva	London
20.64	-0.1			2h5	OG	Beijing
20.29	0.1			1q1	OG	Beijing
20.09	0.1			1s2	OG	Beijing
19.30	-0.9		WR PB (1)	1	OG	Beijing
19.63	-0.9			1	Athletissima	Lausanne
400m						
46.94			SB (420)	1r10	Jackson	Kingston
4 x 100m						
37.10DQ	IAAF Rule 32.2.a		WR		OG	Beijing
					Jamaica	
					Nesta Carter, Michael Frater, Usain Bolt, Asafa Powell	

2008 års OS manlige 200 m tvåa Shawn Crawford,
USA genomförde följande tävlingar 2008.

100m						
10.26	w 2.2		6	Conseil	Fort-de-France	8 May
10.21	-0.3	SB	5	Adidas	Carson CA	18 May
10.13	1.7	SB	6	Reebok	New York NY	31 May
10.24	-0.5		5	Pre	Eugene OR	8 Jun
10.17	1.7		6h1	NC	Eugene OR	28 Jun
10.09	1.6	SB (37)	7q3	NC	Eugene OR	28 Jun
10.33	1.2		6	Gaz	Saint-Denis	18 Jul
10.33	1.0		6r8	DNG	Stockholm	22 Jul
10.39	-0.2		7h2	Aviva	London	25 Jul
10.44	-0.5		9	WK	Zürich	29 Aug
200m						
20.36	1.6	SB	2r1	Conseil	Fort-de-France	8 May
20.25	1.6	SB	2	Pre	Eugene OR	8 Jun
20.18	1.0	SB	1h1	NC	Eugene OR	4 Jul
20.33	1.8		1q4	NC	Eugene OR	5 Jul
20.21	-0.9		1s2	NC	Eugene OR	5 Jul
19.86	1.7	SB (2)	2	NC	Eugene OR	6 Jul
20.61	0.1		1h1	OG	Beijing	18 Aug
20.42	0.1		2q1	OG	Beijing	18 Aug
20.12	0.1		2s2	OG	Beijing	19 Aug
19.96	-0.9		2	OG	Beijing	20 Aug
21.55	-0.9		8	Athletissima	Lausanne	2 Sep
4 x 100m						
39.14			2r3	PennR	Philadelphia PA	26 Apr
				United States		
				John Capel, Xavier Carter, Mike Rodgers, Shawn Crawford		
37.99		SB	1	DNG	Stockholm	22 Jul
				United States		
				Terrence Trammell, Wallace Spearmon, Shawn Crawford, Mike Rodgers		
37.80		SB	1	Aviva	London	26 Jul
				United States		
				Rodney Martin, Travis Padgett, Shawn Crawford, Darvis Patton		
38.01			1	WK	Zürich	29 Aug
				United States		
				Rodney Martin, Travis Padgett, Shawn Crawford, Darvis Patton		



SVERIGES OLYMPISKA KOMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

2008 års OS manlige 200 m trea Walter Dix, USA, genomförde följande tävlingar 2008:

55m						
6.30i		SB	1h6	Jones	Gainesville FL	26 Jan
6.23i		SB (5)	3r2	Jones	Gainesville FL	26 Jan
60m						
6.68i		SB	1h12	Tyson	Fayetteville AR	15 Feb
6.64i		SB	1h2	Qualifier	Ames IA	8 Mar
6.63i		SB (39)	1s2	Qualifier	Ames IA	8 Mar
100m						
10.41	0.5	SB	2r1	Seminole	Tallahassee FL	12 Apr
10.21	-1.1	SB	1h3	East	Tallahassee FL	30 May
10.21	-0.9	=SB	3	East	Tallahassee FL	31 May
10.57	-6.5		1h2	NCAA	Des Moines IA	11 Jun
10.45	-3.8		2s2	NCAA	Des Moines IA	11 Jun
10.22	-0.5		4	NCAA	Des Moines IA	13 Jun
9.96	1.7	SB	1h1	NC	Eugene OR	28 Jun
10.02	1.6		3q1	NC	Eugene OR	28 Jun
9.93 w 2.2			2s1	NC	Eugene OR	29 Jun
9.80 w 4.1			2	NC	Eugene OR	29 Jun
10.35	-1.4		3h7	OG	Beijing	15 Aug
10.08	-0.1		2q5	OG	Beijing	15 Aug
9.95	-0.1	SB	2s1	OG	Beijing	16 Aug
9.91	0.0	PB (7)	3	OG	Beijing	16 Aug
9.99	-0.5		2	WK	Zürich	29 Aug
9.92	0.2		2	Athletissima	Lausanne	2 Sep
200m						
20.70i		SB (6)	1h1	Tyson	Fayetteville AR	16 Feb
20.90	0.8	SB	2r2	GT Inv	Atlanta GA	17 May
20.80	-0.9	SB	1h1	East	Tallahassee FL	30 May
20.10	1.6	SB	1	East	Tallahassee FL	31 May
21.04	-1.3		2h1	NCAA	Des Moines IA	12 Jun
20.51	-0.9		1s1	NCAA	Des Moines IA	12 Jun
20.40	0.8		1	NCAA	Des Moines IA	14 Jun
20.66	1.2		1h4	NC	Eugene OR	4 Jul
20.56	0.1		1q3	NC	Eugene OR	5 Jul
20.09 w 2.2			3s1	NC	Eugene OR	5 Jul
19.86	1.7	SB (2)	1	NC	Eugene OR	6 Jul
20.77	-1.1		2h4	OG	Beijing	18 Aug
20.27	0.2		2q2	OG	Beijing	18 Aug
20.19	0.1		3s1	OG	Beijing	19 Aug
19.98	-0.9		3	OG	Beijing	20 Aug
4 x 100m						
39.11		SB	4	NCAA	Des Moines IA	13 Jun
Florida State Walter Dix, Noonidzashe Makusha, Michael Ray Garvin, Brian Chibudu						

2016 års OS kvinnliga 200 m mästarinna Elaine Thompson, Jamaica, genomförde följande tävlingar 2016:

60m						
7.17	1.6	PB (1)	1	Jackson	Kingston	30 Jan
7.14i		PB	3h1	Indoor GP	Glasgow	20 Feb
7.14i		=PB	2	Indoor GP	Glasgow	20 Feb
7.09i		PB	1h1	WC	Portland OR	19 Mar
7.04i		PB (3)	1s3	WC	Portland OR	19 Mar
7.06i			3	WC	Portland OR	19 Mar
100m						
DNF 2.2					Spanish Town	12 Mar
11.07	0.0	=WL SB	1		Kingston	9 Apr
10.71 w 2.4			1		Kingston	7 May
11.02	-1.3	SB	1	Mohammed VI	Rabat	22 May
10.87	0.8	SB	1	GGala	Roma	2 Jun
11.38	-0.4		1h5	NC	Kingston	30 Jun
10.85	0.2	SB	1s1	NC	Kingston	1 Jul
10.70	0.3	WL AR PB (1)	1	NC	Kingston	1 Jul
11.21	-1.0		1h7	OG	Rio de Janeiro	12 Aug
10.88	0.6		1s3	OG	Rio de Janeiro	13 Aug
10.71	0.5		1	OG	Rio de Janeiro	13 Aug
10.78	0.8		1	Athletissima	Lausanne	25 Aug
10.72	0.6		1	VD	Bruxelles	9 Sep
200m						
22.16	1.9	SB	3	Pre	Eugene OR	28 May
22.64	0.7		2	Bislett	Oslo	9 Jun
23.34	-0.9		1h3	NC	Kingston	2 Jul
22.63	0.6		2h4	OG	Rio de Janeiro	15 Aug
22.13	0.1	SB	2s1	OG	Rio de Janeiro	16 Aug
21.78	-0.1	WL SB (1)	1	OG	Rio de Janeiro	17 Aug
21.85	0.2		1	WK	Zürich	1 Sep
4 x 100m						
42.90		SB	2	PennR	Philadelphia PA	30 Apr
Jamaica						
Gayon Evans, Elaine Thompson, Kerron Stewart, Shelly-Ann Fraser-Pryce						
41.36		SB	2	OG	Rio de Janeiro	19 Aug
Jamaica						
Christiana Williams, Elaine Thompson, Veronica Campbell-Brown, Shelly-Ann Fraser-Pryce						
41.65			1	WK	Zürich	1 Sep
Jamaica						
Christiana Williams, Elaine Thompson, Simone Facey, Veronica Campbell-Brown						



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

2016 års OS kvinnliga 200 m tvåa Dafne Schippers, Holland, genomförde följande tävlingar 2016:

60m					
7.07i	WL SB	1h1	IPM	Karlsruhe	6 Feb
7.08i		1	IPM	Karlsruhe	6 Feb
7.04i	WL PB	1h1	ISTAF	Berlin	13 Feb
7.00i	WL NR PB (1)	1	ISTAF	Berlin	13 Feb
7.11i		1h1	Indoor GP	Glasgow	20 Feb
7.10i		1	Indoor GP	Glasgow	20 Feb
7.21i		1s3	NC	Apeldoorn	27 Feb
7.03i		1	NC	Apeldoorn	27 Feb
7.13i		1h2	WC	Portland OR	19 Mar
7.08i		2s3	WC	Portland OR	19 Mar
7.04i		2	WC	Portland OR	19 Mar
100m					
10.83 0.7	SB (6)	2	Diamond	Doha	6 May
10.94 w 2.7		1	CityG	Manchester	20 May
11.23 -3.1		1h1	Diamond	Birmingham	5 Jun
11.09 -1.2		2	Diamond	Birmingham	5 Jun
10.96 -1.0		1s1	EC	Amsterdam	8 Jul
10.90 -0.2		1	EC	Amsterdam	8 Jul
10.94 -0.5		1	Herc	Monaco	15 Jul
11.16 0.0		1h2	OG	Rio de Janeiro	12 Aug
10.90 0.3		2s2	OG	Rio de Janeiro	13 Aug
10.90 0.5		5	OG	Rio de Janeiro	13 Aug
10.97 0.6		2	VD	Bruxelles	9 Sep
200m					
22.25 -0.2	WL SB	1	Jones	Gainesville FL	22 Apr
22.02 -0.3	WL SB	1	FBKG	Hengelo	22 May
22.11 1.9		2	Pre	Eugene OR	28 May
21.93 0.7	WL SB	1	Bislett	Oslo	9 Jun
22.13 -0.8		1	Müller	London	23 Jul
22.51 0.5		1h1	OG	Rio de Janeiro	15 Aug
21.96 0.1		1s1	OG	Rio de Janeiro	16 Aug
21.88 -0.1	SB	2	OG	Rio de Janeiro	17 Aug
22.13 0.1		1	Meet Paris	Saint-Denis	27 Aug
21.86 0.2	SB (2)	2	WK	Zürich	1 Sep
4 x 100m					
42.22	WL PB	1	Jones	Gainesville FL	22 Apr
			Mixed team		
			Desiree Henry, Anyika Onuora, Tianna Bartoletta, Dafne Schippers		
DNF			FBKG	Hengelo	22 May
			Netherlands		
			Jamile Samuel, Dafne Schippers, Naomi Sedney, Marit Dopheide		
42.04	NR PB	1	EC	Amsterdam	10 Jul
			Netherlands		
			Jamile Samuel, Dafne Schippers, Tessa van Schagen, Naomi Sedney		
DNF			Müller	London	22 Jul
			Netherlands		
			Madiea Ghafoor, Dafne Schippers, Marije van Hunenstijn, Naomi Sedney		
42.88		6h1	OG	Rio de Janeiro	18 Aug
			Netherlands		
			Jamile Samuel, Dafne Schippers, Tessa van Schagen, Naomi Sedney		

2016 års OS kvinnliga 200 m trea, Tori Bowie, USA, genomförde följande tävlingar 2016:

60m					
7.21i	SB	3	New Balance	Boston MA	14 Feb
7.19i	SB	1h3	NC	Portland OR	11 Mar
7.14i	=PB	1s2	NC	Portland OR	12 Mar
7.15i		2	NC	Portland OR	12 Mar
7.15i		2h2	WC	Portland OR	19 Mar
7.11i	PB (9)	2s2	WC	Portland OR	19 Mar
7.14i		6	WC	Portland OR	19 Mar
100m					
11.10 1.0	SB	1h2	Spring Inv	Clermont FL	30 Apr
11.00 0.0	SB	1	Spring Inv	Clermont FL	30 Apr
10.80 0.7	WL =PB	1	Diamond	Doha	6 May
10.91 1.2		1	Adidas	Herzogenaurach	14 May
11.03 0.4		1	BostonG	Boston MA	18 Jun
10.91 1.8		1h5	NC	Eugene OR	2 Jul
10.74 w 3.1		1s1	NC	Eugene OR	3 Jul
10.78 1.0	PB (3)	3	NC	Eugene OR	3 Jul
11.13 0.0		1h3	OG	Rio de Janeiro	12 Aug
10.90 1.0		1s1	OG	Rio de Janeiro	13 Aug
10.83 0.5		2	OG	Rio de Janeiro	13 Aug
200m					
22.26 0.3	WL SB	1	Brown	Nassau	16 Apr
21.99 1.9	WL PB (3)	1	Pre	Eugene OR	28 May
22.74 w 2.2		1h5	NC	Eugene OR	8 Jul
22.27 0.4		1s3	NC	Eugene OR	9 Jul
22.25 -0.6		1	NC	Eugene OR	10 Jul
22.47 0.1		1h8	OG	Rio de Janeiro	15 Aug
22.13 0.8		1s3	OG	Rio de Janeiro	16 Aug
22.15 -0.1		3	OG	Rio de Janeiro	17 Aug
4 x 100m					
41.01	WL SB	1	OG	Rio de Janeiro	19 Aug
			United States		
			Tianna Bartoletta, Allyson Felix, English Gardner, Tori Bowie		
4 x 200m					
1:30.56	WL PB	1	FloridaR	Gainesville FL	2 Apr
			Pure Athletics		
			Tori Bowie, Kamaria Brown, Tiffany Townsend, Shaunae Miller-Uibo		



SVERIGES OLYMPISKA KOMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

2012 års OS kvinnliga 200 m mästarinna, Allyson Felix, USA, genomförde följande tävlingar 2012:

60m					
7.10i	PB (7)	2h2	Classic	Fayetteville AR	11 Feb
7.11i		4	Classic	Fayetteville AR	11 Feb
100m					
11.22	0.1	SB	1	Super GP	Kawasaki 6 May
10.92	0.7	PB	1	Diamond	Doha 11 May
11.07	-0.1		4	Diamond	New York NY 9 Jun
11.19	1.6		1h5	OT	Eugene OR 22 Jun
11.23	0.9		2s1	OT	Eugene OR 23 Jun
11.07	0.9		3	OT	Eugene OR 23 Jun
11.01 w 2.2			1h5	OG	London 3 Aug
10.94	1.2		2s2	OG	London 4 Aug
10.89	1.5	PB (6)	5	OG	London 4 Aug
11.02	-0.4		3	WK	Zürich 30 Aug
200m					
22.23	0.8	SB	1	Pre	Eugene OR 2 Jun
22.82	1.0		1h3	OT	Eugene OR 28 Jun
22.30	0.8		1s3	OT	Eugene OR 29 Jun
21.69	1.0	PB (1)	1	OT	Eugene OR 30 Jun
22.71	1.2		1h2	OG	London 6 Aug
22.31	1.0		1s2	OG	London 7 Aug
21.88	-0.2		1	OG	London 8 Aug
22.35	-0.2		1	Hanzekovic	Zagreb 4 Sep
4 x 100m					
42.65	PB	1	JJK/Johnson	Westwood CA	14 Apr
Bobby Kersee Allstars					
42.87	PB	1	MSR	Walnut CA	21 Apr
Ginnie Crawford, Jeneba Tarmoh, Dawn Harper Nelson, Allyson Felix					
Kersee All-Stars					
42.19	SB	1	PennR	Philadelphia PA	28 Apr
United States					
Tianna Bartoletta, Allyson Felix, Bianca Knight, Carmelita Jeter					
DNF			Herc	Monaco	20 Jul
United States					
40.82	WR PB	1	OG	London	10 Aug
United States					
Tianna Bartoletta, Allyson Felix, Bianca Knight, Carmelita Jeter					
4 x 400m					
3:31.39	SB	1	JJK/Johnson	Westwood CA	14 Apr
Bobby Kersee Allstars					
3:21.18	SB	1	PennR	Philadelphia PA	28 Apr
United States					
Francena McCorory, Allyson Felix, Natasha Hastings, Sanya Richards-Ross					
3:16.87	SB	1	OG	London	11 Aug
United States					
Deedee Trotter, Allyson Felix, Francena McCorory, Sanya Richards-Ross					

2012 års OS kvinnliga 200 m tvåa Shelly-Ann Fraser-Pryce, Jamaica genomförde följande tävlingar 2012:

100m					
11.00	0.7	SB	3	Diamond	Doha 11 May
11.06	0.0		2	GGala	Roma 31 May
10.92	-0.1	SB	1	Diamond	New York NY 9 Jun
11.02	0.1		1h1	NC	Kingston 29 Jun
10.70	0.6	AR PB (1)	1	NC	Kingston 29 Jun
10.93	1.4		1h1	Aviva	London 14 Jul
11.82	-0.2		8	Aviva	London 14 Jul
11.00	1.5		1h6	OG	London 3 Aug
10.85	1.2		1s2	OG	London 4 Aug
10.75	1.5		1	OG	London 4 Aug
10.86	-0.1		2	Athletissima	Lausanne 23 Aug
11.35	-1.2		2h1	Aviva	Birmingham 26 Aug
10.90	0.7		2	Aviva	Birmingham 26 Aug
10.83	-0.4		1	WK	Zürich 30 Aug
200m					
22.53	1.7	SB	2	Jam Inv	Kingston 5 May
22.55	1.8		1h2	NC	Kingston 30 Jun
22.10	0.6	PB	1	NC	Kingston 1 Jul
22.71	0.8		1h6	OG	London 6 Aug
22.34	0.8		2s3	OG	London 7 Aug
22.09	-0.2	PB (2)	2	OG	London 8 Aug
4 x 100m					
43.31	SB	2	PennR	Philadelphia PA	28 Apr
Jamaica					
Sherone Simpson, Kerron Stewart, Aleen Bailey, Shelly-Ann Fraser-Pryce					
41.41	NR PB	2	OG	London	10 Aug
Jamaica					
Shelly-Ann Fraser-Pryce, Sherone Simpson, Veronica Campbell-Brown, Kerron Stewart					

2012 års OS kvinnliga 200 m trea Carmelita Jeter, USA, genomförde följande tävlingar 2012:

100m					
10.81	1.0	SB	1	Jam Inv	Kingston 5 May
11.04			1	Cayman Inv	George Town 9 May
11.11	-1.5		1	Colorful	Daegu 16 May
11.05	-0.1		3	Diamond	New York NY 9 Jun
11.20	0.1		1h3	OT	Eugene OR 22 Jun
11.07	0.9		1s1	OT	Eugene OR 23 Jun
10.92	0.9		1	OT	Eugene OR 23 Jun
11.01	1.3		1h2	Aviva	London 14 Jul
11.03	-0.2		2	Aviva	London 14 Jul
10.83	1.5		1h2	OG	London 3 Aug
10.83	0.0		1s1	OG	London 4 Aug
10.78	1.5	SB (2)	2	OG	London 4 Aug
10.86	-0.1		1	Athletissima	Lausanne 23 Aug
11.01	1.1		1h2	Aviva	Birmingham 26 Aug
10.81	0.7		1	Aviva	Birmingham 26 Aug
10.97	-0.4		2	WK	Zürich 30 Aug
11.07	-0.6		1	Hanzekovic	Zagreb 4 Sep
200m					
22.31	1.5	SB	1	JJK/Johnson	Westwood CA 14 Apr
22.62 w 2.8			2	Diamond	Shanghai 19 May
22.78	0.8		5	Pre	Eugene OR 2 Jun
22.63	1.2		1h6	OT	Eugene OR 28 Jun
22.64	0.8		2s3	OT	Eugene OR 29 Jun
22.11	1.0	PB (4)	2	OT	Eugene OR 30 Jun
22.65	0.7		1h3	OG	London 6 Aug
22.39	1.0		2s1	OG	London 7 Aug
22.14	-0.2		3	OG	London 8 Aug
400m					
53.85	SB (411)	2	Lister	Los Angeles CA	7 Apr
4 x 100m					
43.06	SB	2	JJK/Johnson	Westwood CA	14 Apr
HS International					
Kenyan Wilson, Me'Lisa Barber, Mikele Barber, Carmelita Jeter					
42.19	SB	1	PennR	Philadelphia PA	28 Apr
United States					
Tianna Bartoletta, Allyson Felix, Bianca Knight, Carmelita Jeter					
DNF			Herc	Monaco	20 Jul
United States					
Tianna Bartoletta, Allyson Felix, Jeneba Tarmoh, Carmelita Jeter					
40.82	WR PB	1	OG	London	10 Aug
United States					
Tianna Bartoletta, Allyson Felix, Bianca Knight, Carmelita Jeter					



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

2008 års OS kvinnliga 200 m mästarinna Veronica Campbell-Brown, Jamaica, genomförde följande tävlingar 2008:

100m						
11.02	0.9	SB	1r1	UCF Inv	Orlando FL	10 May
11.14	-0.9		1	Adidas	Carson CA	18 May
10.91	0.9	SB	1	Reebok	New York NY	31 May
10.88	1.2	SB	1h1	All-Comers	Clermont FL	14 Jun
11.28	1.2		1h1	NC	Kingston	27 Jun
11.24	-0.1		2s2	NC	Kingston	28 Jun
10.88	0.7	=SB	4	NC	Kingston	28 Jun
10.85	w 2.6		1		Thessaloniki	9 Jul
10.92	0.1		1	Tsiklitiria	Athina	13 Jul
11.05	0.0		2h1	Aviva	London	26 Jul
10.87	0.0	SB (5)	1	Aviva	London	26 Jul
11.10	0.0		1	Hanzekovic	Zagreb	9 Sep
11.01	0.0		1	Golden	Shanghai	20 Sep
200m						
22.66	1.8	SB	1r8	MSR	Walnut CA	20 Apr
22.93	1.0		2	Jamaica Inv	Kingston	3 May
22.38	-0.3	SB	1r1	UCF Inv	Orlando FL	10 May
22.22	w 2.3		1r1	All-Comers	Clermont FL	14 Jun
22.61	-2.5		1h2	NC	Kingston	29 Jun
21.94	1.1	PB	1	NC	Kingston	29 Jun
21.98	0.4		1		Barcelona	19 Jul
23.04	-0.1		1h5	OG	Beijing	19 Aug
22.64	0.0		1q1	OG	Beijing	19 Aug
22.19	0.0		1s1	OG	Beijing	20 Aug
21.74	0.6	PB (1)	1	OG	Beijing	21 Aug
4 x 100m						
42.85		PB	1	MSR	Walnut CA	20 Apr
International All Stars						
Veronica Campbell-Brown, Natalie Knight, Natasha Hastings, Shalonda Solomon						
42.24		SB	1h2	OG	Beijing	21 Aug
Jamaica						
Shelly-Ann Fraser-Pryce, Sheri-Ann Brooks, Aleen Bailey, Veronica Campbell-Brown						
DNF				OG	Beijing	22 Aug
Jamaica						
Shelly-Ann Fraser-Pryce, Sherone Simpson, Kerron Stewart, Veronica Campbell-Brown						

2008 års OS kvinnliga 200 m tvåa Allyson Felix, USA, genomförde följande tävlingar 2008:

100m						
10.93	1.5	PB (8)	1	GP	Doha	9 May
11.21	-0.9		4	Adidas	Carson CA	18 May
11.13	0.9		5	Reebok	New York NY	31 May
11.06	1.3		4	Pre	Eugene OR	8 Jun
11.01	w 3.5		1h2	NC	Eugene OR	27 Jun
10.98	0.7		2q2	NC	Eugene OR	27 Jun
11.00	1.8		3s2	NC	Eugene OR	28 Jun
10.96	1.0		5	NC	Eugene OR	28 Jun
200m						
22.68	0.5	SB	1h3	NC	Eugene OR	4 Jul
23.09	1.3		2q2	NC	Eugene OR	5 Jul
22.22	0.0	SB	1s2	NC	Eugene OR	5 Jul
21.82	w 5.6		1	NC	Eugene OR	6 Jul
23.00	-1.2		4	Aviva	London	25 Jul
23.02	0.2		1h1	OG	Beijing	19 Aug
22.74	0.0		2q1	OG	Beijing	19 Aug
22.33	-0.2		1s2	OG	Beijing	20 Aug
21.93	0.6	SB (2)	2	OG	Beijing	21 Aug
22.37	-0.6		1	WK	Zürich	29 Aug
400m						
49.83		SB (4)	1	GP	Doha	9 May
50.25			1	GGala	Roma	11 Jul
50.88			3	DNG	Stockholm	22 Jul
4 x 100m						
43.12		PB	3	MSR	Walnut CA	20 Apr
Bob Kersee All Stars						
Ginnie Crawford, Michelle Perry, Tianna Bartoletta, Allyson Felix						
42.57			1r6	PennR	Philadelphia PA	26 Apr
United States						
Lauryn Williams, Mikele Barber, MeLisa Barber, Allyson Felix						
42.40			2	DNG	Stockholm	22 Jul
United States						
Muna Lee, Allyson Felix, Lauryn Williams, Torri Edwards						
4 x 400m						
3:28.33		PB	2	MSR	Walnut CA	20 Apr
Bob Kersee All Stars						
Joanna Hayes, Michelle Perry, Monique Henderson, Allyson Felix						
3:22.16		SB	1r1	PennR	Philadelphia PA	26 Apr
United States						
Mary Wineberg, Allyson Felix, Natasha Hastings, Sanya Richards-Ross						
3:18.54		SB	1	OG	Beijing	23 Aug
United States						
Mary Wineberg, Allyson Felix, Monique Henderson, Sanya Richards-Ross						



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

2008 års OS kvinnliga 200 m trea Kerron Stewart, Jamaica, genomförde följande tävlingar 2008:

100m					
10.96	0.9	PB	1	Jamaica Inv	Kingston
11.16	-0.9		3	Adidas	Carson CA
10.99	1.3		3	Pre	Eugene OR
10.99	0.6		1h3	NC	Kingston
11.18	0.0		1s1	NC	Kingston
10.80	0.7	PB (3)	1	NC	Kingston
11.20	0.1		4h2	Aviva	London
10.94	-0.7		1	Herc	Monaco
11.28	0.0		1h10	OG	Beijing
10.98	0.4		1q4	OG	Beijing
11.05	-0.2		1s2	OG	Beijing
10.98	0.0		2=	OG	Beijing
11.06	0.2		2	Athletissima	Lausanne
11.11	0.0		2	Rieti 2008	Rieti
11.06	0.3		2	WAF	Stuttgart
200m					
22.35	1.3	PB	1r7	Sun Angel	Tempe AZ
22.58	0.7		3	ISTAF	Berlin
22.86	-2.7		1h1	NC	Kingston
21.99	1.1	PB (3)	2	NC	Kingston
22.34	0.5		1	GGala	Roma
23.03	-1.0		3h4	OG	Beijing
22.74	0.3		2q3	OG	Beijing
22.29	0.0		2s1	OG	Beijing
22.00	0.6		3	OG	Beijing
22.76	0.4		2	VD	Bruxelles
22.72	0.1		3	WAF	Stuttgart
400m					
52.08		PB (100)	4r2	Utech Classic	Kingston
52.13			2r1	Tiger Classic	Auburn AL
4 x 100m					
43.31		SB	3r6	PennR	Philadelphia PA
				Jamaica	
				Kerron Stewart, Nadine Palmer, Aleen Bailey, Peta-Gaye Dowdie	
DNF				OG	Beijing
				Jamaica	

2016 års OS manlige 400 m mästare Wayde van Niekerk, Sydafrika, genomförde följande tävlingar 2016:

100m					
10.12A	-1.9	PB	1h2	Free State Ch	Bloemfontein
9.98A	1.5	PB (23)	1	Free State Ch	Bloemfontein
10.20A	0.0		1h1	Univ Ch	Pietersburg
9.98A w 4.3			1s1	Univ Ch	Pietersburg
10.03A	1.1		1	Univ Ch	Pietersburg
200m					
21.38A		SB	1h1	Free State Ch	Bloemfontein
20.97A		SB	1	Free State Ch	Bloemfontein
20.35A		SB	1	Univ Ch	Pietersburg
20.34	0.1	SB	1h4	AfrC	Durban
20.03	1.2	SB	1s1	AfrC	Durban
20.02	1.8	SB (15)	1	AfrC	Durban
300m					
31.03		WL AR PB (1)	1		Kingston
400m					
47.26		SB	1h1	NC	Stellenbosch
46.54		SB	1s2	NC	Stellenbosch
44.98		SB	1	NC	Stellenbosch
44.11A		SB	1h2	Open Ch	Bloemfontein
DNS			s1	Open Ch	Bloemfontein
44.19			1	GGala	Roma
44.28			1	BostonG	Somerville MA
44.12			1	Herc	Monaco
45.26			1h3	OG	Rio de Janeiro
44.45			2s2	OG	Rio de Janeiro
43.03		WL WR PB (1)	1	OG	Rio de Janeiro
4 x 100m					
38.84		SB	1	AfrC	Durban
				South Africa	
				Emile Erasmus, Wayde van Niekerk, Gift Leotlela, Akani Simbine	

2016 års OS manlige 400 m tvåa Kirani James, Granada, genomförde följande tävlingar 2016:

400m					
44.36	WL SB	1	Brown	Nassau	16 Apr
44.08	WL SB	1	DrakeR	Des Moines IA	29 Apr
44.15		1		Baie-Mahault	14 May
44.22		1	Pre	Eugene OR	28 May
44.23		1	Diamond	Birmingham	5 Jun
44.60		1	Gyulai	Székesfehérvár	18 Jul
44.93		1h6	OG	Rio de Janeiro	12 Aug
44.02	SB	1s1	OG	Rio de Janeiro	13 Aug
43.76	SB (2)	2	OG	Rio de Janeiro	14 Aug



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

2016 års OS manlige 400 m trea, LaShawn Merritt, USA, genomförde följande tävlingar 2016:

200m						
20.23	0.7	WL SB	1	FloridaR	Gainesville FL	31 Mar
19.78	0.9	WL PB	1	Brown	Nassau	16 Apr
20.15	-0.2		1		Baie-Mahault	14 May
20.09 w	2.8		1h6	NC	Eugene OR	7 Jul
19.74	1.4	WL PB (1)	1s3	NC	Eugene OR	8 Jul
19.79	1.6		2	NC	Eugene OR	9 Jul
20.15	0.4	SB	1h8	OG	Rio de Janeiro	16 Aug
19.94	-0.4		1s1	OG	Rio de Janeiro	17 Aug
20.19	-0.5		6	OG	Rio de Janeiro	18 Aug
300m						
31.23		PB (2)	2		Kingston	11 Jun
400m						
44.22		SB	2	DrakeR	Des Moines IA	29 Apr
44.41			1	Diamond	Doha	6 May
44.66			1	Mohammed VI	Rabat	22 May
44.39			2	Pre	Eugene OR	28 May
45.55			1h3	NC	Eugene OR	1 Jul
45.05			1s2	NC	Eugene OR	2 Jul
43.97		WL SB	1	NC	Eugene OR	3 Jul
45.28			1h5	OG	Rio de Janeiro	12 Aug
44.21			2s1	OG	Rio de Janeiro	13 Aug
43.85		SB (3)	3	OG	Rio de Janeiro	14 Aug
44.50			1	Athletissima	Lausanne	25 Aug
44.64			1	WK	Zürich	1 Sep
4 x 400m						
3:02.43		PB	2	FloridaR	Gainesville FL	2 Apr
				Train Gang		
				Mike Berry, LaShawn Merritt, Conrad Williams, Nigel Levine		
3:02.28		PB	1	Jones	Gainesville FL	22 Apr
				Train Gang		
				Rabah Yousif, Dwayne Cowan, LaShawn Merritt, Mike Berry		
2:57.30		WL SB	1	OG	Rio de Janeiro	20 Aug
				United States		
				Arman Hall, Tony McQuay, Gil Roberts, LaShawn Merritt		

2012 års OS manlige 400 m tvåa Luguelin Santos, Dominikanska Republiken, genomförde följande tävlingar 2012:

200m									
21.73	-5.9	PB	1	Army Ch	Santo Domingo	31 Mar			
20.73	0.8	NJR PB (184) (18)	2		Mayagüez	5 May			
21.15	0.2		1		Valencia	30 Jun			
21.22	0.0		4		Bottrop	7 Jul			
300m									
32.56		PB (4) (1)	1	Folksam	Uppsala	28 Jul			
400m									
45.92		SB	1		San Germán	18 Feb			
47.07i		PB	3h2	WC	Istanbul	9 Mar			
46.83i		PB (55) (3)	4s3	WC	Istanbul	9 Mar			
45.80		SB	1	Army Ch	Santo Domingo	30 Mar			
45.80		=SB	1	Army Ch	Santo Domingo	31 Mar			
45.29		SB	2		Baie-Mahault	1 May			
44.88		SB	2	Diamond	Doha	11 May			
45.76			2	GSpike	Ostrava	25 May			
44.45		NR NJR PB (4) (1)	1	FBKG	Hengelo	27 May			
45.24			1	Diamond	New York NY	9 Jun			
45.15			1		Bottrop	7 Jul			
46.34			2h5-19	WJ	Barcelona	10 Jul			
45.98			1s1-19	WJ	Barcelona	11 Jul			
44.85			1-19	WJ	Barcelona	12 Jul			
45.10			4	Herc	Monaco	20 Jul			
45.04			1h1	OG	London	4 Aug			
44.78			1s3	OG	London	5 Aug			
44.46			2	OG	London	6 Aug			
45.03			2	Athletissima	Lausanne	23 Aug			
44.96			2	Aviva	Birmingham	26 Aug			
45.31			4	VD	Bruxelles	7 Sep			
4 x 400m									
3:06.42		SB	4rB	PennR	Philadelphia PA	28 Apr			
				Dominican Republic					
				Yon Soriano, Gustavo Cuesta, Joel Mejia, Luguelin Santos					
3:03.02		SB	3	IbAmC	Barquisimeto	10 Jun			
				Dominican Republic					
				Gustavo Cuesta, Yon Soriano, Winder Cuevas, Luguelin Santos					
DQ			h2	OG	London	9 Aug			
				Dominican Republic					
				Gustavo Cuesta, Félix Sánchez, Joel Mejia, Luguelin Santos					

2012 års OS manlige 400 m mästare Kirani James, Granada, genomförde följande tävlingar 2012:

400m						
45.96i	SB	1	New Balance	Boston MA	4 Feb	
45.19i	SB (2)	1	Classic	Fayetteville AR	11 Feb	
45.52i		1	XL Galan	Stockholm	23 Feb	
46.64i		1h2	WC	Istanbul	9 Mar	
46.04i		2s3	WC	Istanbul	9 Mar	
46.21i		6	WC	Istanbul	10 Mar	
44.72	SB	1	Colorful	Daegu	16 May	
DQ			Pre	Eugene OR	2 Jun	
44.85		1	Aviva	London	14 Jul	
44.76		2	Herc	Monaco	20 Jul	
45.23		1h2	OG	London	4 Aug	
44.59	SB	1s2	OG	London	5 Aug	
43.94	AR PB (1)	1	OG	London	6 Aug	
44.46		1	Gugl	Linz	20 Aug	
44.37		1	Athletissima	Lausanne	23 Aug	
4 x 400m						
3:08.85	SB	6	PennR	Philadelphia PA	28 Apr	
			Granada			
			Joel Redhead, Kirani James, Kevin Bowen, Keron Toussaint			



SVERIGES OLYMPISKA KOMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

2012 års OS manlige 400 m trea , Lalonde Gordon, Trinidad och Tobago, genomförde följande tävlingar 2012:

100m						
10.58	0.9	PB	2h1	Road to London	New York NY	12 May
10.45	1.9	PB (472)	3	Road to London	New York NY	12 May
200m						
20.58i		PB (3)	1	Terrier	Boston MA	28 Jan
20.75	-1.9	SB	2	IFFG	Greensboro NC	21 Apr
21.00	1.1		1	Twilight	Durham NC	6 May
20.62	1.1	PB (122)	1	Road to London	New York NY	12 May
20.81	w 2.6		5	Mohammed VI	Rabat	27 May
20.70	1.9		1s1	NC	Port of Spain	24 Jun
20.77	-1.1		2	NC	Port of Spain	24 Jun
20.78	2.0		1h2	Club Ch	Omaha NE	7 Jul
20.63	1.8		1	Club Ch	Omaha NE	7 Jul
21.43	-1.1		4	Welsh Int	Cardiff	18 Jul
400m						
46.51i		PB	1	Gotham Cup	New York NY	13 Jan
46.43i		PB (29)	1	New Balance	New York NY	21 Jan
DQi			h3	WC	Istanbul	9 Mar
45.33		PB	1	Road to London	New York NY	1 Jun
47.25			5	Jerome	Burnaby	10 Jun
46.25			2		Victoria	13 Jun
45.40			12	NC	Port of Spain	23 Jun
47.04			1h6	NC	Port of Spain	23 Jun
45.02		PB	1	Club Ch	Omaha NE	6 Jul
45.43			2h6	OG	London	4 Aug
44.58		PB	1s1	OG	London	5 Aug
44.52		PB (6)	3	OG	London	6 Aug
45.62			7	Athletissima	Lausanne	23 Aug
45.13			3	VD	Bruxelles	7 Sep
500m						
1:02.83i		PB (28)	1	Metro Coaches	New York NY	6 Jan
4 x 200m						
1:21.57		PB	1	FloridaR	Gainesville FL	7 Apr
				Zenith Velocity AC		
				James Law, Lalonde Gordon, Maurice Gailey, Manteo Mitchell		
4 x 400m						
3:08.32i		SB	3h2	WC	Istanbul	10 Mar
				Trinidad & Tobago		
				Lalonde Gordon, Rennie Quow, Jereem Richards, Jarrin Solomon		
3:06.85i		NR PB	3	WC	Istanbul	11 Mar
				Trinidad & Tobago		
				Lalonde Gordon, Rennie Quow, Jereem Richards, Jarrin Solomon		
3:06.12		PB	3	FloridaR	Gainesville FL	7 Apr
				Zenith Velocity AC		
3:04.98		SB	3rB	PennR	Philadelphia PA	28 Apr
				Trinidad & Tobago		
				Machel Cedenio, Lalonde Gordon, Jereem Richards, Jarrin Solomon		
3:00.45		NR PB	1	NC	Port of Spain	24 Jun
				Trinidad & Tobago		
				Rennie Quow, Lalonde Gordon, Jarrin Solomon, Deon Lendore		
3:00.38		NR PB	1h1	OG	London	9 Aug
				Trinidad & Tobago		
				Lalonde Gordon, Jarrin Solomon, Ade Alleyne-Forte, Deon Lendore		
2:59.40		NR PB	3	OG	London	10 Aug
				Trinidad & Tobago		
				Lalonde Gordon, Jarrin Solomon, Ade Alleyne-Forte, Deon Lendore		

2008 års OS manlige 400 m mästare LaShawn Meritt, USA, genomförde följande tävlingar 2008:

200m					
20.82i	SB (12)	1r1	Last Chance	Blacksburg VA	8 Mar
19.80 w 3.2		1r1	IFFG	Greensboro NC	19 Apr
20.08 0.8	SB (7)	1	GP	Doha	9 May
20.26 -1.2		1	Vard	Réthimno	14 Jul
400m					
44.72	SB	1r1	RaleighR	Raleigh NC	28 Mar
44.34	SB	1		Baie-Mahault	1 May
44.03	SB	1	ISTAF	Berlin	1 Jun
44.65		1	Pre	Eugene OR	8 Jun
45.30		1h1	NC	Eugene OR	29 Jun
44.76		2s2	NC	Eugene OR	30 Jun
44.00	SB	1	NC	Eugene OR	3 Jul
44.37		2	GGala	Roma	11 Jul
44.35		2	Gaz	Saint-Denis	18 Jul
44.96		1h5	OG	Beijing	18 Aug
44.12		1s3	OG	Beijing	19 Aug
43.75	PB (1)	1	OG	Beijing	21 Aug
44.43		2	WK	Zürich	29 Aug
43.98		1	Athletissima	Lausanne	2 Sep
44.50		1	WAF	Stuttgart	13 Sep
4 x 400m					
2:59.71	SB	1r1	PennR	Philadelphia PA	26 Apr
			United States		
			LaShawn Merritt, Wallace Spearmon, Darold Williamson, Jeremy Wariner		
2:55.39	SB	1	OG	Beijing	23 Aug
			United States		
			LaShawn Merritt, Angelo Taylor, David Neville, Jeremy Wariner		

2008 års OS manlige 400 m tvåa Jeremy Wariner, USA, genomförde följande tävlingar 2008.

200m						
20.93	-0.5	SB	2	Sydney GP	Sydney	16 Feb
20.37	1.3	SB (29)	1r2	Lane	Arlington TX	29 Mar
300m						
31.72		PB (1)	1	GSpike	Ostrava	12 Jun
400m						
44.82		SB	1	GP	Melbourne	21 Feb
44.56		SB	1r3	Johnson	Waco TX	19 Apr
44.42		SB	1	Adidas	Carson CA	18 May
44.07		SB	2	ISTAF	Berlin	1 Jun
43.98		SB	1	Bislett	Oslo	6 Jun
46.04			1h2	NC	Eugene OR	29 Jun
44.66			1s2	NC	Eugene OR	30 Jun
44.20			2	NC	Eugene OR	3 Jul
44.36			1	GGala	Roma	11 Jul
43.86		SB	1	Gaz	Saint-Denis	18 Jul
44.29			1	DNG	Stockholm	22 Jul
45.23			1h7	OG	Beijing	18 Aug
44.15			1s1	OG	Beijing	19 Aug
44.74			2	OG	Beijing	21 Aug
43.82		SB (2)	1	WK	Zürich	29 Aug
44.44			1	VD	Bruxelles	5 Sep
44.51			2	WAF	Stuttgart	13 Sep
4 x 400m						
3:01.10		SB	1	TSUR	Houston TX	22 Mar
				Waco All-Stars		
				Sanjay Ayre, Reggie Witherspoon, Darold Williamson, Jeremy Wariner		
3:00.65		SB	1r1	TexasR	Austin TX	5 Apr
				Waco All-Stars		
				Reggie Witherspoon, Sanjay Ayre, Darold Williamson, Jeremy Wariner		
2:59.71		SB	1r1	PennR	Philadelphia PA	26 Apr
				United States		
				LaShawn Merritt, Wallace Spearmon, Darold Williamson, Jeremy Wariner		
2:55.39		SB	1	OG	Beijing	23 Aug
				United States		
				LaShawn Merritt, Angelo Taylor, David Neville, Jeremy Wariner		



SVERIGES OLYMPISKA KOMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

2008 års OS manlige 400 m trea David Neville, USA, genomförde följande tävlingar 2008:

200m					
DNF	-0.4	r1	Johnson/JJK	Westwood CA	12 Apr
20.43	1.6	SB (38)	1r2	Conseil	Fort-de-France
400m					
46.68i	SB	2r1	Razorback	Fayetteville AR	26 Jan
46.92i		3r6	Bronco Inv	Nampa ID	9 Feb
47.19i		1h1	NC	Boston MA	23 Feb
46.34i	SB (12)	1r1	NC	Boston MA	24 Feb
47.43i		2h4	WC	Valencia	7 Mar
48.18i		6s1	WC	Valencia	8 Mar
46.31	SB	1r6	MSR	Walnut CA	20 Apr
45.08	SB	3		Baie-Mahault	1 May
45.57		1	Conseil	Fort-de-France	8 May
45.48		6	Adidas	Carson CA	18 May
45.33		3	Reebok	New York NY	31 May
45.74		6	Pre	Eugene OR	8 Jun
46.41		3h2	NC	Eugene OR	29 Jun
45.03	SB	3s2	NC	Eugene OR	30 Jun
44.61	PB (6)	3	NC	Eugene OR	3 Jul
45.39		4	DNG	Stockholm	22 Jul
45.39		4	Aviva	London	26 Jul
45.22		2h1	OG	Beijing	18 Aug
44.91		2s2	OG	Beijing	19 Aug
44.80		3	OG	Beijing	21 Aug
46.41		8	WK	Zürich	29 Aug
45.54		4	Athletissima	Lausanne	2 Sep
4 x 400m					
3:02.94	PB	2r1	TexasR	Austin TX	5 Apr
			Hudson Smith International		
			David Neville, Kenneth Ferguson, Kelly Willie, Craig Everhart		
2:59.98		1h1	OG	Beijing	22 Aug
			United States		
			David Neville, Kerron Clement, Reggie Witherspoon, Angelo Taylor		
2:55.39	SB	1	OG	Beijing	23 Aug
			United States		
			LaShawn Merritt, Angelo Taylor, David Neville, Jeremy Wariner		

2016 års OS kvinnliga 400 m mästarinna Shaunae Miller-Uibo, Bahamas, genomförde följande tävlingar 2016:

100m					
11.40	-0.8	=PB	1h5	Spring Inv	Clermont FL
11.19	0.0	PB (54)	2	Spring Inv	Clermont FL
200m					
22.14	w 2.2		1		Kingston
22.05	0.8	NR PB (5)	1		Kingston
22.38	0.0		1	Classic	Edmonton
400m					
49.69		WL SB	1	Brown	Nassau
50.45			1	Diamond	Shanghai
50.15			1	Pre	Eugene OR
52.17			1	NC	Nassau
49.55		WL PB	1	Müller	London
51.16			1h5	OG	Rio de Janeiro
49.91			2s3	OG	Rio de Janeiro
49.44		WL PB (1)	1	OG	Rio de Janeiro
800m					
2:12.86i		PB (805)	1	KMS Inv	Birmingham AL
4 x 200m					
1:30.56		WL PB	1	FloridaR	Gainesville FL
				Pure Athletics	
				Tori Bowie, Kamaria Brown, Tiffany Townsend, Shaunae Miller-Uibo	
4 x 400m					
3:34.60			5	FloridaR	Gainesville FL
				Pure Athletics	

2016 års OS kvinnliga 400 m tvåa Allyson Felix, USA genomförde följande tävlingar 2016:

60m					
7.32i	SB	1h1		Portland OR	5 Feb
7.24i	SB	1		Portland OR	5 Feb
7.15i	SB (16)	1	Millrose	New York NY	20 Feb
200m					
22.93	-0.3	SB	1h2	NC	Eugene OR
22.57	0.4	SB	2s3	NC	Eugene OR
22.54	-0.6	SB	4	NC	Eugene OR
22.02	0.2	SB (4)	3	WK	Zürich
400m					
51.57	SB	1	Bush	Norwalk CA	4 Jun
51.23	SB	1		San Diego CA	11 Jun
51.96		2h4	NC	Eugene OR	1 Jul
50.31	SB	2s1	NC	Eugene OR	2 Jul
49.68	WL SB	1	NC	Eugene OR	3 Jul
51.24		1h2	OG	Rio de Janeiro	13 Aug
49.67	SB	1s3	OG	Rio de Janeiro	14 Aug
49.51	SB (2)	2	OG	Rio de Janeiro	15 Aug
4 x 100m					
44.53	SB	1	Johnson/JJK	Westwood CA	9 Apr
			Nike International		
			Monica Hargrove, Allyson Felix, Carmelita Jeter, Deedee Trotter		
43.25	PB	2	MSR	Norwalk CA	16 Apr
			Boogiefast TC		
			Ginnie Crawford, Allyson Felix, Dawn Harper Nelson, Jeneba Tarmoh		
DQ R 170.6a		h2	OG	Rio de Janeiro	18 Aug
			United States		
41.77	SB	1h3	OG	Rio de Janeiro	18 Aug
			United States		
41.01	WL SB	1	OG	Rio de Janeiro	19 Aug
			United States		
			Tianna Bartoletta, Allyson Felix, English Gardner, Morolake Akinosun		
DQ		WK		Zürich	1 Sep
			United States		
			Tianna Bartoletta, Allyson Felix, Jeneba Tarmoh, Barbara Pierre		
4 x 400m					
3:32.52	PB	1	MSR	Norwalk CA	16 Apr
			TMBTC		
			Kori Carter, Allyson Felix, Magnolia Howell, Ciara Short		
3:19.06	WL SB	1	OG	Rio de Janeiro	20 Aug
			United States		
			Courtney Okolo, Natasha Hastings, Phyllis Francis, Allyson Felix		



SVERIGES OLYMPISKA KOMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

2016 års OS kvinnliga 400 m trea, Shericka Jackson, Jamaica, genomförde följande tävlingar 2016:

200m					
22.95	0.3	SB (84)	2	Jackson	Kingston
23.34	1.3		2		Spanish Town
24.22	-3.8		1h3	Intercoll Ch	Kingston
22.98	-1.7		1	Intercoll Ch	Kingston
23.21	-2.8		2		Kingston
22.86	w 2.2		4		Kingston
22.97	0.5		1	All-Comers	Kingston
400m					
52.10		SB	1	MVP	Kingston
53.02			6	Diamond	Shanghai
51.34		SB	5	Pre	Eugene OR
50.72		SB	1		Kingston
51.26			2	All-Comers	Kingston
52.74			1h2	NC	Kingston
51.46			2s1	NC	Kingston
50.42		SB	3	NC	Kingston
51.82			1		Lignano
51.73			1h7	OG	Rio de Janeiro
49.83		PB (4)	1s2	OG	Rio de Janeiro
49.85			3	OG	Rio de Janeiro
52.14			3		Velenje
51.10			2	Quercia	Rovereto
50.73			4	VD	Bruxelles
4 x 200m					
1:34.92		SB	1h1	PennR	Philadelphia PA
				Utech	
				Christania Williams, Janieve Russell, Shimayra Williams, Shericka Jackson	
1:32.69		SB	2	PennR	Philadelphia PA
				Utech	
				Christania Williams, Janieve Russell, Shimayra Williams, Shericka Jackson	
4 x 400m					
3:37.79			2h1	PennR	Philadelphia PA
				Utech	
				Simoya Campbell, Shericka Jackson, Janieve Russell, Derri-Ann Hill	
3:30.75		SB	3	PennR	Philadelphia PA
				Utech	
				Simoya Campbell, Shericka Jackson, Derri-Ann Hill, Janieve Russell	
3:20.34		SB	2	OG	Rio de Janeiro
				Jamaica	
				Stephenie Ann McPherson, Anneisha McLaughlin-Whilby, Shericka Jackson, Novlene Williams-Mills	

2012 års OS kvinnliga 400 m mästarinna, Sanya Richards-Ross, USA, genomförde följande tävlingar 2012:

100m					
10.89	w 2.9		1	TexasR	Austin TX
11.63+	-0.3	SB (374)	1	CityGames	Manchester
200m					
23.18i		SB (8)	1	Razorback	Fayetteville AR
22.09	-0.3	PB (2)	1	Diamond	New York NY
22.67	0.5		1h2	OT	Eugene OR
22.15	0.6		1s2	OT	Eugene OR
22.22	1.0		3	OT	Eugene OR
22.48	0.3		1h4	OG	London
22.30	0.8		1s3	OG	London
22.39	-0.2		5	OG	London
22.70	0.0		1	Gyulai	Budapest
200m Straight					
22.71	-0.3	PB	1	CityGames	Manchester
400m					
51.45i		SB	1	Razorback	Fayetteville AR
50.89i		SB	1	Millrose	New York NY
51.33Ai			1h1	NC	Albuquerque NM
50.71Ai		PB (1)	1	NC	Albuquerque NM
52.81i			1h3	WC	Istanbul
50.99i			1s3	WC	Istanbul
50.79i			1	WC	Istanbul
50.18		SB	1	Johnson	Waco TX
50.11		SB	2	Jam Inv	Kingston
50.65			1	GSpike	Ostrava
49.39		SB	1	Pre	Eugene OR
51.69			1h2	OT	Eugene OR
50.81			1s1	OT	Eugene OR
49.28		SB (2)	1	OT	Eugene OR
51.78			1h4	OG	London
50.07			1s1	OG	London
49.55			1	OG	London
49.89			1	DNG	Stockholm
50.21			1	WK	Zürich
4 x 400m					
3:28.79i		SB	2	WC	Istanbul
				United States	
				Leslie Cole, Natasha Hastings, Jernail Hayes, Sanya Richards-Ross	
3:27.03		PB	1	TexasR	Austin TX
				Hart of Texas	
				Jasmine Chaney, Jessica Cousins, Shelise Williams, Sanya Richards-Ross	
3:21.18		SB	1	PennR	Philadelphia PA
				United States	
				Francena McCorory, Allyson Felix, Natasha Hastings, Sanya Richards-Ross	
3:16.87		SB	1	OG	London
				United States	
				Deedee Trotter, Allyson Felix, Francena McCorory, Sanya Richards-Ross	



SVERIGES OLYMPISKA KOMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

2012 års OS kvinnliga 400 m tvåa Christine Ohuruogu, Storbritannien, genomförde följande tävlingar 2012:

200m	23.76	1.7	SB (401)	2	Beach Inv	Norwalk CA	21 Apr
400m	50.93		SB	3	Jam Inv	Kingston	5 May
	51.19			2	GSpoke	Ostrava	25 May
	50.69		SB	4	Diamond	New York NY	9 Jun
	52.14			1h1	NC	Birmingham	22 Jun
	51.89			1	NC	Birmingham	23 Jun
	50.59		SB	4	Areva	Saint-Denis	6 Jul
	50.42		SB	1	Aviva	London	14 Jul
	50.80			2h1	OG	London	3 Aug
	50.22		SB	2s1	OG	London	4 Aug
	49.70		SB (5)	2	OG	London	5 Aug
	50.77			3	DNG	Stockholm	17 Aug
	50.67			2	Aviva	Birmingham	26 Aug
	52.40			7	WK	Zürich	30 Aug
4 x 400m	3:28.76i		SB	1	WC	Istanbul	11 Mar
					Great Britain		
	3:28.71		SB	4	PennR	Philadelphia PA	28 Apr
					Great Britain		
					Nicola Sanders, Christine Ohuruogu, Shana Cox, Perri Shakes-Drayton		
	3:25.05		SB	2h2	OG	London	10 Aug
					Great Britain		
					Shana Cox, Lee McConnell, Eilidh Doyle, Christine Ohuruogu		
	3:24.76		SB	4	OG	London	11 Aug
					Great Britain		
					Shana Cox, Lee McConnell, Perri Shakes-Drayton, Christine Ohuruogu		
Sprintmedley	3:43.72		PB	2	PennR	Philadelphia PA	28 Apr
					Great Britain		

2012 års OS kvinnliga 400 m trea DeeDee Trotter, USA, genomförde följande tävlingar 2012:

100m	11.73	0.2	SB (527)	4rB	FloridaR	Gainesville FL	6 Apr
200m	23.13	w 2.8		3	UCF Inv	Orlando FL	24 Mar
300m	37.07i		SB (6)	1	New Balance	Boston MA	4 Feb
400m	51.70i		SB	1	VT Chall	Blacksburg VA	18 Feb
	52.12Ai			1h2	NC	Albuquerque NM	25 Feb
	51.68Ai		SB (6)	3	NC	Albuquerque NM	26 Feb
	50.94		SB	1	KansasR	Lawrence KS	21 Apr
	50.90		SB	2	Ponce GP	Ponce	12 May
	50.80		SB	5	Pre	Eugene OR	2 Jun
	50.79		SB	5	Diamond	New York NY	9 Jun
	51.64			1h4	OT	Eugene OR	22 Jun
	51.23			2s1	OT	Eugene OR	23 Jun
	50.02		SB	2	OT	Eugene OR	24 Jun
	50.93			5	Areva	Saint-Denis	6 Jul
	50.87			1h3	OG	London	3 Aug
	49.87		SB	1s3	OG	London	4 Aug
	49.72		SB (6)	3	OG	London	5 Aug
	51.75			5	DNG	Stockholm	17 Aug
	51.45			5	Aviva	Birmingham	26 Aug
	52.14			6	WK	Zürich	30 Aug
4 x 400m	3:28.03		PB	1	UCF Inv	Orlando FL	24 Mar
					One Goal Athletics		
					Deedee Trotter, Mary Wineberg, Queen Harrison, Shana Solomon		
	3:27.08			3	PennR	Philadelphia PA	28 Apr
					United States		
					Deedee Trotter, Jessica Beard, Moushaumi Robinson, Monica Hargrove		
	3:22.09			1h2	OG	London	10 Aug
					United States		
					Keshia Baker-Kirtz, Francena McCorory, Diamond Dixon, Deedee Trotter		
	3:16.87		SB	1	OG	London	11 Aug
					United States		
					Deedee Trotter, Allyson Felix, Francena McCorory, Sanya Richards-Ross		

2008 år OS kvinnliga 400 m mästarinna Christine Ohuruogu, Storbritannien, genomförde följande tävlingar 2008:

60m	7.45i		SB (179)	7h1	Norw Union	Birmingham	16 Feb
100m	11.49	w 2.6		1r5	LB Inv	Long Beach CA	19 Apr
	11.35	1.8	PB (90)	1r1	Scott	Irvine CA	4 May
200m	23.41i		PB (20)	2	Norw Union	Birmingham	16 Feb
	23.02	w 2.2		1r1	LB Inv	Long Beach CA	19 Apr
	23.49	1.8	SB	5r8	MSR	Walnut CA	20 Apr
	23.28	2.0	PB	1r1	Scott	Irvine CA	4 May
	23.42	-1.7		3	Aragón	Zaragoza	31 May
	22.94	-0.5	PB (55)	3	Bislett	Oslo	6 Jun
	23.23	-0.2		2	ECp	Annecy	22 Jun
	23.64	1.5		1h3	NC	Birmingham	12 Jul
	23.45	0.7		1s2	NC	Birmingham	13 Jul
	22.99	0.5		2	NC	Birmingham	13 Jul
	23.33	0.4		7	VD	Bruxelles	5 Sep
400m	51.06		SB	1	GSpoke	Ostrava	12 Jun
	51.39			1		Reims	8 Jul
	50.99		SB	1	Spitzen	Luzern	16 Jul
	50.80		SB	1	Aviva	London	25 Jul
	51.00			1h4	OG	Beijing	16 Aug
	50.14		SB	1s1	OG	Beijing	17 Aug
	49.62		SB (1)	1	OG	Beijing	19 Aug
	51.27			1	Aviva	Gateshead	31 Aug
	50.83			2	WAF	Stuttgart	14 Sep
	52.30			4	Golden	Shanghai	20 Sep
4 x 400m	3:27.16		SB	5	ECp	Annecy	22 Jun
					Great Britain		
					Christine Ohuruogu, Marilyn Okoro, Vicky Barr, Kelly Sotherton		
	3:25.48		SB	2h1	OG	Beijing	22 Aug
					Great Britain		
					Nicola Sanders, Kelly Sotherton, Marilyn Okoro, Christine Ohuruogu		
	3:22.68		SB	3	OG	Beijing	23 Aug
					Great Britain		
					Christine Ohuruogu, Kelly Sotherton, Marilyn Okoro, Nicola Sanders		



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

2008 års OS kvinnliga 400 m tvåa Sherika Williams, Jamaica, genomförde följande tävlingar 2008:

100m					
11.49	0.5	SB (188)	1r3	Utech Classic	Kingston 22 Mar
200m					
23.69		SB	1r2	Jackson	Kingston 26 Jan
22.80	1.6	SB	3	Aviva	Gateshead 31 Aug
22.50	0.8	PB (16)	1	Rieti 2008	Rieti 7 Sep
22.94	-0.3		1	Colorful	Daegu 25 Sep
400m					
50.50		SB	2	GP	Doha 9 May
50.34		SB	3	Pre	Eugene OR 8 Jun
50.91			1h1	NC	Kingston 27 Jun
50.69			1s1	NC	Kingston 28 Jun
50.33		SB	3	NC	Kingston 29 Jun
50.83			3	GGala	Roma 11 Jul
51.17			4	DNG	Stockholm 22 Jul
50.57			1h7	OG	Beijing 16 Aug
50.28		SB	2s1	OG	Beijing 17 Aug
49.69		PB (2)	2	OG	Beijing 19 Aug
51.28			4	WK	Zürich 29 Aug
50.47			1	Athletissima	Lausanne 2 Sep
51.55			5	WAF	Stuttgart 14 Sep
50.88			1	Golden	Shanghai 20 Sep
4 x 100m					
43.89		SB	1	MiloR	Montego Bay 9 Feb
Mvp Track Club Shelly-Ann Fraser-Pryce, Francine Simpson, Shericka Williams, Kaliese Spencer					
4 x 400m					
3:28.74		PB	1	MiloR	Montego Bay 9 Feb
Utech Stephenie Ann McPherson, Shericka Williams, Anneisha McLaughlin-Whilby, Kaliese Spencer					
3:25.04		PB	1	MSR	Walnut CA 20 Apr
Mvp Track Club Sherone Simpson, Shericka Williams, Kaliese Spencer, Melaine Walker					
3:27.96		SB	2r1	PennR	Philadelphia PA 26 Apr
Jamaica Shericka Williams, Novlene Williams-Mills, Sherone Simpson, Kaliese Spencer					
3:22.60		SB	2h2	OG	Beijing 22 Aug
Jamaica Novlene Williams-Mills, Shereefa Lloyd, Bobby-Gaye Wilkins-Gooden, Shericka Williams					
3:20.40		SB	2	OG	Beijing 23 Aug
Jamaica Shericka Williams, Shereefa Lloyd, Rosemarie Whyte-Robinson, Novlene Williams-Mills					

2008 års OS kvinnliga 400 m trea Sanya Richards-Ross, USA, genomförde följande tävlingar 2008:

60m					
7.40i		SB (124)	6	Tyson Inv	Fayetteville AR 15 Feb
100m					
11.28	-0.2	SB	1r7	Lane	Arlington TX 29 Mar
11.26	-0.9	SB (55)	6	Adidas	Carson CA 18 May
200m					
22.56	2.0	SB	1r11	Lane	Arlington TX 29 Mar
22.49	0.5	SB (14)	2	GGala	Roma 11 Jul
22.56	0.4		1	Gaz	Saint-Denis 18 Jul
22.50	0.1		1	WAF	Stuttgart 13 Sep
400m					
50.47		SB	1r2	Johnson	Waco TX 19 Apr
50.60			1	Jamaica Inv	Kingston 3 May
50.04		SB	1	Reebok	New York NY 31 May
50.10			1	Pre	Eugene OR 8 Jun
51.08			1h3	NC	Eugene OR 29 Jun
50.75			1s2	NC	Eugene OR 30 Jun
49.89		SB	1	NC	Eugene OR 3 Jul
49.86		SB	1	Tsikitiria	Athina 13 Jul
50.38			1	DNG	Stockholm 22 Jul
50.54			1h5	OG	Beijing 16 Aug
49.90			1s2	OG	Beijing 17 Aug
49.93			3	OG	Beijing 19 Aug
49.74		SB (3)	1	WK	Zürich 29 Aug
50.41			1	WAF	Stuttgart 14 Sep
4 x 100m					
42.25		SB	1r2	TexasR	Austin TX 5 Apr
United States Muna Lee, Torri Edwards, Carmelita Jeter, Sanya Richards-Ross					
42.64			2r6	PennR	Philadelphia PA 26 Apr
United States Muna Lee, Torri Edwards, Carmelita Jeter, Sanya Richards-Ross					
4 x 400m					
3:23.49		SB	1r1	TexasR	Austin TX 5 Apr
United States Moushaumi Robinson, Natasha Hastings, Ebonie Floyd, Sanya Richards-Ross					
3:22.16		SB	1r1	PennR	Philadelphia PA 26 Apr
United States Mary Wineberg, Allyson Felix, Natasha Hastings, Sanya Richards-Ross					
3:22.45			1h2	OG	Beijing 22 Aug
United States Mary Wineberg, Monique Henderson, Natasha Hastings, Sanya Richards-Ross					
3:18.54		SB	1	OG	Beijing 23 Aug
United States Mary Wineberg, Allyson Felix, Monique Henderson, Sanya Richards-Ross					