



***FRIIDRETTENS ØVELSESUTVALG
FOR BARN OG UNGDOM***



Øvelsesutvalg for barn 6-10 år

| GUTTER/JENTER | 6 år | 7 år | 8 år | 9 år | 10 år |
|---|------|------|------|------|-------|
| 40 m (hovedøvelse sprint) stående start | X | X | X | X | X |
| 60 m | X | X | X | X | X |
| 80 m | | | | X | X |
| Kappgang 400 m | X | X | X | X | X |
| Kappgang 600 m | X | X | X | X | X |
| Lengde med satssone 0,5 m før satsplanke | X | X | X | X | X |
| Terrengløp 300-600m | X | X | X | X | X |
| Stafett 40 m etapper | X | X | X | X | X |
| Lengde u/tilløp | X | X | X | X | X |
| Høyde | X | X | X | X | X |
| Høyde u/tilløp | X | X | X | X | X |
| Liten ball 150 g | X | X | X | X | X |
| Slengball 1 kg | X | X | X | X | X |
| Mangekamp: 3-kamp (ett løp, ett hopp og ett kast) | X | X | X | X | |
| Mangekamp: 4-kamp (60 m/60 mHK, 600 m, høyde/lengde/stav, kule/ball/slengball) | | | | | X |
| 60 m hekk (68 cm, 6,5 m) | | | | X | X |
| Tresteg med satssone 0,5 m før satsplanke | | | | X | X |
| 600 m | | | | X | X |
| Diskos 0,6 kg | | | | X | X |
| Slegge 2 kg | | | | X | X |
| Spyd 0,4 kg | | | | X | X |
| Kule 2 kg | X | X | X | X | X |
| Stav | | | | X | X |

Øvelsesutvalgets bruk ved innendørs arrangement: Ved innendørs arrangement må øvelsesutvalget tilpasses hallen og de lokale forhold. For eksempel 60 m for alle klasser og 60 m hekk for alle klasser.

Øvelsesutvalg for gutter

| GUTTER | | | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | Junior 18-19 | Junior 20-22 | Senior |
|-------------------|---------|--------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|--------------|------------|
| 40 m | | | X | | | | | | | | | |
| 60 m | | | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| 80 m | | | X | X | X | X | X | X | X | X | | |
| 100 m | | | | | X | X | X | X | X | X | X | X |
| 200 m | | | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| 300 m | | | | | X | X | X | X | X | X | X | X |
| 400 m | | | | | | X | X | X | X | X | X | X |
| 600 m | | | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| 800 m | | | | | | X | X | X | X | X | X | X |
| 1000 m | | | | | | X | X | X | X | X | X | X |
| 1500 m | | | | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| 2000 m | | | | | | X | X | X | X | X | X | X |
| 3000 m | | | | | | | | X | X | X | X | X |
| 5000 m | | | | | | | | | X | X | X | X |
| 10000 m | | | | | | | | | | X | X | X |
| 1500 m hinder | 76,2cm | | | | | X | X | X | | | | |
| 2000 m hinder | 91,4cm | | | | | | | | X | X | X | X |
| 3000 m hinder | 91,4cm | | | | | | | | | X | X | X |
| Motbakkeløp | | | | | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Kappgang 600 m | | | X | X | | | | | | | | |
| Kappgang 800 m | | | X | X | | | | | | | | |
| Kappgang 1000 m | | | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Kappgang 1500 m | | | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Kappgang 1 mile | | | | | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Kappgang 2000 m | | | | | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Kappgang 3000 m | | | | | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Kappgang 5000 m | | | | | | X | X | X | X | X | X | X |
| Kappgang 10.000 m | | | | | | | X | X | X | X | X | X |
| Kappgang 1 t gang | | | | | | | X | X | X | X | X | X |
| Kappgang 15.000 m | | | | | | | | | | X | X | X |
| Kappgang 20.000 m | | | | | | | | | | X | X | X |
| Terrengløp | | | 300-600m | 300-1500m | 300-2000m | 300-3000m | 300-3000m | 600-3000m | 300-5000m | Alle dist. | Alle dist. | Alle dist. |
| 60 m hekk | 68cm | 6,5m | X | | | | | | | | | |
| 60 m hekk | 76,2cm | 7m | | X | | | | | | | | |
| 60 m hekk | 76,2cm | 7,5m | | | X | | | | | | | |
| 80 m hekk | 84cm | 8m | | | | X | | | | | | |
| 100 m hekk | 91,4cm | 8,5m | | | | | X | X | | | | |
| 110 m hekk | 91,4cm | 8,8m | | | | | | | X | | | |
| 110 m hekk | 100cm | 9,14m | | | | | | | X | X | X | |
| 110 m hekk | 106,7cm | 9,14m | | | | | | | | X | X | X |
| 200 m hekk | 68cm | 18,29m | X | X | X | | | | | | | |
| 200 m hekk | 76,2cm | 18,29m | | | | X | X | X | X | X | X | X |
| 300 m hekk | 76,2cm | 35m | | | | X | X | | | | | |
| 300 m hekk | 84cm | 35m | | | | | | X | X | | | |

| GUTTER | | | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | Junior 18-19 | Junior 20-22 | Senior |
|-------------------------------|--------------|-----|----|----|----|----|----|----|----|-----------------|-----------------|--------|
| 300 m hekk | 91,4cm | 35m | | | | | | | | X | | |
| 400 m hekk | 84cm | 35m | | | | | | | X | | | |
| 400 m hekk | 91,4cm | 35m | | | | | | | | X | X | X |
| Høyde | | | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Høyde u/tilløp | | | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Lengde | s = satssone | | Xs | Xs | Xs | X | X | X | X | X | X | X |
| Lengde u/tilløp | | | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Stav | | | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Tresteg | s = satssone | | Xs | Xs | Xs | X | X | X | X | X | X | X |
| Kule 2 kg | | | X | | | | | | | | | |
| Kule 3 kg | | | | X | X | | | | | | | |
| Kule 4 kg | | | | | | X | X | | | | | |
| Kule 5 kg | | | | | | | | X | X | | | |
| Kule 6 kg | | | | | | | | | | X | | |
| Kule 7,26kg | | | | | | | | | | | X | X |
| Diskos 0,6 kg | | | X | | | | | | | | | |
| Diskos 0,75 kg | | | | X | X | | | | | | | |
| Diskos 1 kg | | | | | | X | X | | | | | |
| Diskos 1,5 kg | | | | | | | | X | X | | | |
| Diskos 1,75 kg | | | | | | | | | | X | | |
| Diskos 2 kg | | | | | | | | | | | X | X |
| Slegge 2 kg | 100cm | | X | | | | | | | | | |
| Slegge 3 kg | 110cm | | | X | X | | | | | | | |
| Slegge 4 kg | 119,5cm | | | | | X | X | | | | | |
| Slegge 5 kg | 120cm | | | | | | | X | X | | | |
| Slegge 6 kg | 121,5cm | | | | | | | | | X | | |
| Slegge 7,26 kg | 121,5cm | | | | | | | | | | X | X |
| Spyd 0,4 kg | | | X | X | X | | | | | | | |
| Spyd 0,6 kg | | | | | | X | X | | | | | |
| Spyd 0,7 kg | | | | | | | | X | X | | | |
| Spyd 0,8 kg | | | | | | | | | | X | X | X |
| Liten ball 150 g | | | X | X | X | X | | | | | | |
| Slengball 1 kg (kort reim) | | | X | X | | | | | | | | |

S = Satssone 50 cm før satslinjen.

Tresteg: Det anbefales å ha markører, f.eks kjegler, ved satssonene som plasseres ut for hver deltaker. Dette vil gjøre det enklere for deltakeren å få oversikt over hvor han/hun har valgt å satse fra. Tips! La dem som har valgt å satse fra samme sted hoppe etter hverandre. Dette gjør arbeidet lettere for arrangørene.

Hekkeløp: Håndboken er retningsgivende. Merk at det i hekkeløp er anledning til å starte i en klasse over, for å få en annen distanse eller hekk høyde, og fremdeles delta i andre øvelse i sin egen klasse. Dette er en regel som gjelder kun for hekkeløp.

Utøvere som er 15 år og eldre kan starte i junior- og seniorklasser og følger da øvelsesutvalget for gjeldende arrangement. Se «Regelverk og bestemmelser» foran.

Kappgang: Distansene kan arrangeres både på bane og på landevei.

Øvelsesutvalg for jenter

| JENTER | | | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | Junior 18-19 | Junior 20-22 | Senior |
|-------------------|--------|------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|--------------|------------|
| 40 m | | | X | | | | | | | | | |
| 60 m | | | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| 80 m | | | X | X | X | X | X | X | X | X | | |
| 100 m | | | | | X | X | X | X | X | X | X | X |
| 200 m | | | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| 300 m | | | | | X | X | X | X | X | X | X | X |
| 400 m | | | | | | X | X | X | X | X | X | X |
| 600 m | | | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| 800 m | | | | | | X | X | X | X | X | X | X |
| 1000 m | | | | | | X | X | X | X | X | X | X |
| 1500 m | | | | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| 2000 m | | | | | | X | X | X | X | X | X | X |
| 3000 m | | | | | | | | X | X | X | X | X |
| 5000 m | | | | | | | | | X | X | X | X |
| 10000m | | | | | | | | | | X | X | X |
| 1500 m hinder | 76,2cm | | | | | X | X | X | | | | |
| 2000 m hinder | 76,2cm | | | | | | | | X | X | X | X |
| 3000 m hinder | 76,2cm | | | | | | | | | X | X | X |
| Motbakkeløp | | | | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Kappgang 600 m | | | X | X | | | | | | | | |
| Kappgang 800 m | | | X | X | | | | | | | | |
| Kappgang 1000 m | | | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Kappgang 1500 m | | | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Kappgang 1 mile | | | | | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Kappgang 2000 m | | | | | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Kappgang 3000 m | | | | | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Kappgang 5000 m | | | | | | X | X | X | X | X | X | X |
| Kappgang 10.000 m | | | | | | | X | X | X | X | X | X |
| Kappgang 1 t gang | | | | | | | X | X | X | X | X | X |
| Kappgang 15.000 m | | | | | | | | | | X | X | X |
| Kappgang 20.000 m | | | | | | | | | | X | X | X |
| Terrengløp | | | 300-600m | 300-1500m | 300-2000m | 300-3000m | 300-3000m | 600-3000m | 300-5000m | Alle dist. | Alle dist. | Alle dist. |
| 60 m hekk | 68cm | 6,5m | X | | | | | | | | | |
| 60 m hekk | 76,2cm | 7m | | X | | | | | | | | |
| 60m hekk | 76,2cm | 7,5 | | | X | X | | | | | | |
| 80 m hekk | 76,2cm | 8m | | | | | X | X | | | | |
| 100 m hekk | 76,2cm | 8,5m | | | | | | | X | | | |
| 100 m hekk | 84cm | 8,5m | | | | | | | | X | X | X |
| 200 m hekk | 68cm | 19m | X | X | X | | | | | | | |
| 200 m hekk | 76,2cm | 19m | | | | X | X | X | X | X | X | X |
| 300 m hekk | 76,2cm | 35m | | | | X | X | X | X | X | | |
| 400 m hekk | 76,2cm | 35m | | | | | | | | X | X | X |
| Høyde | | | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Høyde u/ tilløp | | | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |

| JENTER | | | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | Junior 18-19 | Junior 20-22 | Senior |
|-------------------------------|--|--|----|----|----|----|----|----|----|-----------------|-----------------|--------|
| Lengde | | | Xs | Xs | Xs | X | X | X | X | X | X | X |
| Lengde u/tilløp | | | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Stav | | | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Tresteg | | | Xs | Xs | Xs | X | X | X | X | X | X | X |
| Kule 2 kg | | | X | X | X | | | | | | | |
| Kule 3 kg | | | | | | X | X | X | | | | |
| Kule 4 kg | | | | | | | | | X | X | X | X |
| Diskos 0,6 kg | | | X | X | X | | | | | | | |
| Diskos 0,75 kg | | | | | | X | X | | | | | |
| Diskos 1 kg | | | | | | | | X | X | X | X | X |
| Slegge 2 kg/100 cm | | | X | X | X | | | | | | | |
| Slegge 3 kg/110 cm | | | | | | X | X | | | | | |
| Slegge 4 kg/119,5 cm | | | | | | | | X | X | X | X | X |
| Spyd 0,4 kg | | | X | X | X | X | X | | | | | |
| Spyd 0,6 kg | | | | | | | | X | X | X | X | X |
| Liten ball 150 g | | | X | X | X | X | | | | | | |
| Slengball 1 kg (kort reim) | | | X | X | | | | | | | | |

S = Satssone 50 cm før satslinjen.

Tresteg: Det anbefales å ha markører f. eks kjepler ved satssonene som plasseres ut for hver deltaker. Dette vil gjøre det enklere for deltakeren å få oversikt over hvor han/hun har valgt å satse fra. Tips! La dem som har valgt å satse fra samme sted hoppe etter hverandre. Dette gjør arbeidet lettere for arrangørene.

Hekkeløp: I de aldersgrupper der det står flere enn ett kryss under en øvelse, betyr X at dette er anbefalt øvelse i større ungdomsstevner. En stevnearrangør kan fritt velge øvelser, men håndboken skal være retningsgivende. Merk at det i hekkeløp er anledning til å starte i en klasse over, for å få en annen distanse eller hekk høyde, og fremdeles delta i andre øvelse i sin egen klasse. Dette er en regel som gjelder kun for hekkeløp.

Utøvere som er 15 år og eldre kan starte i junior- og seniorklasser og følger da øvelsesutvalget for gjeldende arrangement. Se «Regelverk og bestemmelser» foran.

Kappgang: Distansene kan arrangeres både på bane og på landevei.

Hekk 60 m

| Alder | Aktuelle hekkhøyder | Hekker | Avstand til 1. hekk | Avstand mellom hekkene | Avstand fra siste hekk til mål |
|------------|---------------------|--------|---------------------|------------------------|--------------------------------|
| J10/11 | 68,0 | 6 | 11.00 | 6.50 | 16.50 |
| G10/11 | | | | | |
| J12 | 76,2 | 6 | 11.00 | 7.00 | 14.00 |
| G12 | | | | | |
| J13/14 | 76,2 | 6 | 11.50 | 7.50 | 11.00 |
| G13 | | | | | |
| J15/16 | 76,2 | 5 | 12.00 | 8.00 | 16.00 |
| G14 | | | | | |
| J17 | 76,2 | 5 | 13.00 | 8.50 | 13.00 |
| J18/Senior | 84,0 | | | | |
| G15/16 | 91,4 | | | | |
| G15/17 | 91,4 | 5 | 13.72 | 8.80 | 11.08 |
| G17/19 | 100,0 | 5 | 13.72 | 9.14 | 9.72 |
| G18/Senior | 106,7 | | | | |

Stafetter

| Øvelse | 11 | 12/13 | 14/15 | 16/17 | 18/19 |
|--------------|----|-------|-------|-------|-------|
| 4 x 60 m | X | X | X | X | X |
| 4 x 100 m | | X | X | X | X |
| 4 x 200 m | | X | X | X | X |
| 4 x 400 m | | | | X | X |
| 1000 m | | | | X | X |
| 3/4 x 600 m | X | X | X | X | X |
| 3/4 x 800 m | | | X | X | X |
| 3/4 x 1000 m | | | X | X | X |
| 3/4 x 1500 m | | | X | | X |

- Terrengstafett anbefales for alle klasser i alle distansene.
- Arrangører står fritt i valg av etappeantall- og lengder etter deltakergrunnet.
- Vi anbefaler også stafetter med blandede lag, jenter og gutter på ulike etapper.

Lagkonkurranser

Det anbefales en lagkonkurransform der 2,4 eller 6-mannslag sammensatt av jenter og gutter i ulike aldersgrupper kjemper om lagpremier innlagt i tradisjonelle stevner. Statistikk og rekorder for slike lagkonkurranser innføres for utøvere over 14 år. I en slik konkurranse kan det brukes Team Athletics utstyr, en utstyrspakke for barn.

(Kontakt Norsk Friidrett for mer informasjon og eksempler.)