

## Øvelsesutvalg for jenter

JENTER				12	13	14	15	16	17	Junior 18-19	Junior 20-22	Senior
40 m												
60 m				x	x	x	x	x	x	x	x	x
80 m				x	x	x	x	x	x	x		
100 m				x	x	x	x	x	x	x	x	x
200 m				x	x	x	x	x	x	x	x	x
300 m						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
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
Kappgang 400m												
Kappgang 600 m												
Kappgang 1000 m				x	x	x	x	x	x	x	x	x
Kappgang 1500 m				x	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
Kappgang 5000 m						x	x	x	x	x	x	x
Kappgang 10.000 m								x	x	x	x	x
Kappgang 20.000 m										x	x	x
Kappgang 30.000 m											x	x
Kappgang 2 t. gang											x	x
Kappgang 50.000 m											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 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:** 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.



