

Hekkeøvelser og hekkeavstander (Gjelder fra 2010)

Utendørs

Øvelse	Alder	Aktuelle hekk høyder	Hekker	Avstand til 1. hekk	Avstand mellom hekkene	Avstand fra siste hekk til mål
60mH	J10/11 G10/11	68,0	6	11.00	6.50	16.50
60mH	J12 G12	76,2	6	11.00	7.00	14.00
60mH	J13/14 G13	76,2	6	11.50	7.50	11.00
80mH	J15/16	76,2	8	12.00	8.00	12.00
80mH	G14	84,0	8	12.00	8.00	12.00
100mH	J17	76,2	10	13.00	8.50	10.50
100mH	J18/Sen	84,0	10	13.00	8.50	10.50
100mH	G15/16	91,4	10	13.00	8.50	10.50
110mH	G15/17	91,4	10	13.72	8.80	17.08
110mH	G17/19	100,0	10	13.72	9.14	14.02
110mH	G18/Sen	106,7	10	13.72	9.14	14.02
200mH	G11/13	68,0	10	18.29	18.29	17.10
200mH	G14/Sen	76,2	10	18.29	18.29	17.10
200mH	J11/13	68,0	10	16.00	19.00	13.00
200mH	J14/Sen	76,2	10	16.00	19.00	13.00
300mH	J14/19 G16/17	76,2	7	50.00	35.00	40.00
300mH	G18/19	84,0	7	50.00	35.00	40.00
300mH	G18/19	91,4	7	50.00	35.00	40.00
400mH	J18/Sen	76,2	10	45.00	35.00	40.00
400mH	G18/Sen	91,4	10	45.00	35.00	40.00

Innendørs

Øvelse	Alder	Aktuelle hekk høyder	Hekker	Avstand til 1. hekk	Avstand mellom hekkene	Avstand fra siste hekk til mål
60mH	J10/11 G10/11	68,0	6	11.00	6.50	16.50
60mH	J12 G12	76,2	6	11.00	7.00	14.00
60mH	J13/14 G13	76,2	6	11.50	7.50	11.00
60mH	J15/16 G14	76,2	5	12.00	8.00	16,00
60mH	J17	76,2	5	13.00	8.50	13,00
60mH	J18/Sen	84,0	5	13.00	8.50	13,00
60mH	G15/16	91,4	5	13.00	8.50	13,00
60mH	G15/17	91,4	5	13.72	8.80	11,08
60mH	G17/19	100,0	5	13.72	9.14	9,72
60mH	G18/Sen	106,7	5	13.72	9.14	9,72