

Øvelsesutvalg for gutter	6-8 (rekrutt)	9	10	11	12	13	14	15	16	17	Junior 18-19 (U20)	Junior 20-22 (U23)	Senior
40m	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
60m	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
80m		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
100m					X	X	X	X	X	X	X	X	X
150m					X	X	X	X	X	X	X	X	X
200m				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
300m					X	X	X	X	X	X	X	X	X
400m (fra strek)	X	X	X	X	X	X							
400m (delte baner)							X	X	X	X	X	X	X
600m			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
800m						X	X	X	X	X	X	X	X
1000m						X	X	X	X	X	X	X	X
1500m				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2000m							X	X	X	X	X	X	X
3000m								X	X	X	X	X	X
5000m									X	X	X	X	X
10000m											X	X	X
200-400m hinder (20cm)	X	X	X										
800m hinder (50cm)				X	X								
1500m hinder (76,2)						X	X	X	X				
2000m hinder (91,4)									X	X	X	X	X
3000m hinder (91,4)											X	X	X
Kappgang 400-800m	X	X											
Kappgang 600-1000m			X										
Kappgang 1000m				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Kappgang 1500m				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Kappgang 2000m						X	X	X	X	X	X	X	X
Kappgang 3000m							X	X	X	X	X	X	X
Kappgang 5000m								X	X	X	X	X	X
Kappgang 10000m									X	X	X	X	X
60m hk	opptil 60	68	68	68	76,2	76,2							
80m hk							84						
100m hk								84	91,4				
110m hk										91,4	100	106,7	106,7
200m hk				68	68	68	76,2	76,2	76,2	76,2	76,2	76,2	76,2
300m hk							76,2	76,2	84	84	91,4	91,4	91,4
400m hk									84	84	91,4	91,4	91,4
Høyde	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Høyde uten tilløp	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Lengde	Xs	Xs	Xs	Xs	Xs	Xs	X	X	X	X	X	X	X
Lengde uten tilløp	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Stav	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Tresteg		Xs	Xs	Xs	Xs	Xs	X	X	X	X	X	X	X
Kule	2	2	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7,26	7,26
Diskos		0,6	0,6	0,6	0,75	0,75	1	1	1,5	1,5	1,75	2	2
Slegge		2/110	2/110	2/110	2/110	3/119,5	4/119,5	4/119,5	5/120	5/120	6/121,5	7,26/121,5	7,26/121,5
Spyd		400g	400g	400g	400g	400g	600g	600g	700g	700g	800g	800g	800g
Liten ball 150g	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Slengball 1kg (kort reim)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Mangekamp	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Se eget skjema for øvelser

s=satsone 50cm før satslinjen
 *Se målskjema for hekk på eget ark