

Øvelsesutvalg for jenter	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
1609m (1 Mile)											X	X	X
2000m							X	X	X	X	X	X	X
3000m									X	X	X	X	X
3218m (2 Mile)											X	X	X
5000m										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 (76,2)									X	X	X	X	X
3000m hinder (76,2)											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	68	68	76,2						
80m hk								76,2	76,2				
100m hk									76,2	76,2	84	84	84
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	76,2	76,2	76,2	76,2	76,2
400m hk									76,2	76,2	76,2	76,2	76,2
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	2	2	3	3	3	3	4	4	4
Diskos		0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,75	0,75	1	1	1	1	1
Slegge		2/110	2/110	2/110	2/110	2/110	3/119,5	3/119,5	3/119,5	3/119,5	4/119,5	4/119,5	4/119,5
Spyd		400g	400g	400g	400g	400g	500g	500g	500g	500g	600g	600g	600g
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

s=satsone 50cm før satslinjen

\*Se målskjema for hekk på eget ark

Se eget skjema for øvelser