Løp utenfor bane	0-5	6-9	10	11	12	13	14	15	16	17	Junior 18-19	Junior 20-22	Senior
0-500 meter	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
0,5-1km		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
1-3km			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3-5km				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
5-10km						X	X	X	X	X	X	X	X
10km-halvmaraton								X	X	X	X	X	X
Halvmaraton - maraton											X	X	X
Ultradistanser											X	X	X
Distansene gjelder uavhengig av gateløp, terrengløp, motbakkeløp etc., men det oppfordres til å arrangere kortere distanser for barn enn voksne på alle type løp													

Kappgang utenfor bane	0-5	6-9	10	11	12	13	14	15	16	17	Junior 18-19	Junior 20-22	Senior
1km				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2km						X	X	X	X	X	X	X	X
3km						X	X	X	X	X	X	X	X
5km							X	X	X	X	X	X	X
10km								X	X	X	X	X	X
15km											X	X	X
20km											X	X	X
35km													X