



**Norsk
Friidrett**

Friidrettens øvelsesutvalg

Sist oppdatert 2025

Øvelsesutvalget viser hvilke øvelser som kan arrangeres for ulike aldersklasser. Friidrettens øvelsesutvalg er obligatorisk for alle klubber å følge. Øvelsesutvalget er utviklet for at barn og ungdom skal oppleve idrettsglede og mestring.

Innholdsfortegnelse

Rekrutt 6 – 8 år.....	3
Gutter /menn	4
Jenter /damer.....	5
Hekk utendørs.....	6
Hekk innendørs	7
Stafett	8
Mangekamp jenter/ damer	9
Mangekamp gutter / menn	10
Utenfor bane	11

Rekrutt 6 – 8 år

Øvelsesutvalg for barn 6-8 år	6 år	7 år	8 år
40m stående start	x	x	x
60m	x	x	x
400 meter (indre bane)	x	x	x
Stafett 40-600m	x	x	x
Kappgang 400-800m	x	x	x
60m hekk (valgfri høyde opp til 60cm, 6,5m)	x	x	x
Hinder (20 cm) med vanngrav (200-400m)	x	x	x
Lengde med satssone 50cm før satslinjen*	x	x	x
Lengde uten tilløp	x	x	x
Høyde	x	x	x
Høyde uten tilløp	x	x	x
Stav	x	x	x
Liten ball 150g	x	x	x
Slengball 1kg	x	x	x
Kule 2kg	x	x	x
Trekamp (ett løp, ett hopp og ett kast)	x	x	x

*Ca 15 meter settes av til tilløp før satslinjen

Gutter /menn

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
2000m							X	X	X	X	X	X	X
3000m									X	X	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 (83,8)									X	X			
2000m hinder (91,4)											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							83,8						
100m hk								83,8	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	83,8	83,8	91,4	91,4	91,4
400m hk									83,8	83,8	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

s=satssone 50cm før satslinjen

*Se målskjema for hekk på eget ark

Jenter /damer

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	83,8	83,8	83,8
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	400g	400g	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=satssone 50cm før satslinjen

*Se målskjema for hekk på eget ark

Hekk utendørs

Gutter						Øvelse	Jenter					
Klasse	Antall	Siste	Første	Avstand	Høyde		Høyde	Avstand	Første	Siste	Antall	Klasse
Rekrutt 6-8				6,5	Valgfri	60mH	Valgfri	6,5				Rekrutt 6-8
Rekrutt 9	6	16,5	11	6,5	68	60mH	68	6,5	11	16,5	6	Rekrutt 9
10	6	16,5	11	6,5	68	60mH	68	6,5	11	16,5	6	10
11	6	16,5	11	6,5	68	60mH	68	6,5	11	16,5	6	11
12	6	14	11	7	76,2	60mH	68	7	11	14	6	12
13	6	11	11,5	7,5	76,2	60mH	68	7,5	11,5	11	6	13
						60mH	76,2	7,5	11,5	11	6	14
14	8	12	12	8	84	80mH	76,2	8	12	12	8	15
						80mH	76,2	8	12	12	8	16
15	10	10,5	13	8,5	84	100mH	76,2	8,5	13	10,5	10	17
16	10	10,5	13	8,5	91,4	100mH	84	8,5	13	10,5	10	18-19
						100mH	84	8,5	13	10,5	10	20-22
						100mH	84	8,5	13	10,5	10	Senior
17	10	14,02	13,72	9,14	91,4	110mH						
18-19	10	14,02	13,72	9,14	100	110mH						
20-22	10	14,02	13,72	9,14	106,7	110mH						
Senior	10	14,02	13,72	9,14	106,7	110mH						
11	10	17,1	18,29	18,29	68	200mH	68	19	16	13	10	11
12	10	17,1	18,29	18,29	68	200mH	68	19	16	13	10	12
13	10	17,1	18,29	18,29	68	200mH	68	19	16	13	10	13
14	10	17,1	18,29	18,29	76,2	200mH	76,2	19	16	13	10	14
15	10	17,1	18,29	18,29	76,2	200mH	76,2	19	16	13	10	15
16	10	17,1	18,29	18,29	76,2	200mH	76,2	19	16	13	10	16
17	10	17,1	18,29	18,29	76,2	200mH	76,2	19	16	13	10	17
18-19	10	17,1	18,29	18,29	76,2	200mH	76,2	19	16	13	10	18-19
20-22	10	17,1	18,29	18,29	76,2	200mH	76,2	19	16	13	10	20-22
Senior	10	17,1	18,29	18,29	76,2	200mH	76,2	19	16	13	10	Senior
14	7	40	50	35	76,2	300mH	76,2	35	50	40	7	14
15	7	40	50	35	76,2	300mH	76,2	35	50	40	7	15
16	7	40	50	35	84	300mH	76,2	35	50	40	7	16
17	7	40	50	35	84	300mH	76,2	35	50	40	7	17
18-19	7	40	50	35	91,4	300mH	76,2	35	50	40	7	18-19
18-19	10	40	45	35	91,4	400mH	76,2	35	45	40	10	18-19
20-22	10	40	45	35	91,4	400mH	76,2	35	45	40	10	20-22
Senior	10	40	45	35	91,4	400mH	76,2	35	45	40	10	Senior

Hekk innendørs

Gutter						Øvelse	Jenter					
Klasse	Antall	Siste	Første	Avstand	Høyde		Høyde	Avstand	Første	Siste	Antall	Klasse
Rekrutt 6-8				6,5	Valgfri	60mH	Valgfri	6,5				Rekrutt 6-8
Rekrutt 9	6	16,5	11	6,5	68	60mH	68	6,5	11	16,5	6	Rekrutt 9
10	6	16,5	11	6,5	68	60mH	68	6,5	11	16,5	6	10
11	6	16,5	11	6,5	68	60mH	68	6,5	11	16,5	6	11
12	6	14	11	7	76,2	60mH	68	7	11	14	6	12
13	6	11	11,5	7,5	76,2	60mH	68	7,5	11,5	11	6	13
14	5	16	12	8	84	60mH	76,2	7,5	11,5	11	6	14
15	5	13	13	8,5	84	60mH	76,2	8	12	16	5	15
16	5	13	13	8,5	91,4	60mH	76,2	8	12	16	5	16
17	5	9,72	13,72	9,14	91,4	60mH	76,2	8,5	13	13	5	17
18-19	5	9,72	13,72	9,14	100	60mH	84	8,5	13	13	5	18-19
20-22	5	9,72	13,72	9,14	106,7	60mH	84	8,5	13	13	5	20-22
Senior	5	9,72	13,72	9,14	106,7	60mH	84	8,5	13	13	5	Senior

Stafett

Stafett	6-8	9-10	11-12	13-14	15-17	18+
4x60m	X	X	X	X	X	X
4x100m				X	X	X
4x200m				X	X	X
4x400m	X	X	X	X	X	X
3/4x600m	X	X	X	X	X	X
3/4x800m				X	X	X
3/4x1000m			X	X	X	X
3/4x1500m				X	X	X
Hurricane-stafett 1000m		X	X	X	X	X
Hurricane-stafett 2000m					X	x
Hurricane-stafett 3000m						X
*Hurricane-stafett går ut på at deltakerne kan veksle hvor som helst på banen, når som helst underveis i stafetten. Laget består av 3 deltakere						
8 x 200m			X	X	X	X
Donaldstafett	X	X	X	X	X	X
Det er lov med tilpasninger på stafett så lenge distansen på etappen er i henhold til øvelsesutvalget						

Mangekamp jenter/ damer

Alder			Øvelser				
6-9	3-kamp		Ett løp, ett hopp og et kast				
10	4-kamp	*	60m eller 60m hekk (68)	600 m	Høyde, lengde eller stav	Kule 2kg, liten ball(150g) eller slengball	
11	4-kamp	*	60m eller 60m hekk (68)	600 m	Høyde, lengde eller stav	Kule 2kg, liten ball(150g) eller slengball (1)	
12	4-kamp	*	60m eller 60m hekk (68)	600m	Høyde, lengde eller stav	Kule 2kg, liten ball(150g) eller slengball (1)	
13	6-kamp	1. dag	60 m	lengde	kule (2,0) eller spyd (0,4)		
		2. dag	60m hekk (68)	Høyde	600m		
14	6-kamp	1. dag	60 m	lengde	kule (3,0) eller spyd (0,4)		
		2. dag	60m hekk (76,2)	Høyde	600m		
15	7-kamp	1. dag	80m hekk (76,2)	Høyde	kule (3,0)	200m	
		2. dag	Lengde	Spyd (500g)	800m		
16	7-kamp	1. dag	80m hekk (76,2)	Høyde	kule (3,0)	200m	
		2. dag	Lengde	Spyd (500g)	800m		
17	7-kamp	1. dag	100m hekk (84)	Høyde	kule (3,0)	200m	
		2. dag	Lengde	Spyd (500g)	800m		
18-19	7-kamp	1. dag	100 m hekk (84,0)	Høyde	Kule (4,0)	200m	
		2. dag	Lengde	Spyd (600g)	800m		
20-22	7-kamp	1. dag	100 m hekk (84,0)	Høyde	Kule (4,0)	200m	
		2. dag	Lengde	Spyd (600g)	800m		
Senior	7-kamp	1. dag	100 m hekk (84,0)	Høyde	Kule (4,0)	200m	
		2. dag	Lengde	Spyd (600g)	800m		
Senior	10-kamp**	1. dag	100m	lengde	kule (4,0)	høyde	400m
		2. dag	100m hekk (84)	diskos (1)	stav	spyd (600g)	1500m

*Rekkefølgen på øvelsene kan tilpasses etter tidsskjema

** Alternativ rekkefølge. Dag 1: 100m, diskos, stav, spyd, 400m. Dag 2: 100m hk, lengde, kule, høyde, 1500m

Mangekamp gutter / menn

Alder			Øvelser				
6-9	3-kamp	Ett løp, ett hopp og et kast					
10	4-kamp	*	60m eller 60m hekk (68)	600 m	Høyde, lengde eller stav	Kule 2kg, liten ball(150g) eller slengball	
11	4-kamp	*	60m eller 60m hekk (68)	600m	Høyde, lengde eller stav	Kule 2kg, liten ball(150g) eller slengball (1)	
12	4-kamp	*	60m eller 60m hekk (76,2)	600m	Høyde, lengde eller stav	Kule 3kg, liten ball(150g) eller slengball (1)	
13	6-kamp	1. dag	60 m	lengde	kule (3,0) eller spyd (0,4)		
		2. dag	60m hekk (76,2)	Høyde	600m		
14	6-kamp	1. dag	60 m	lengde	kule (4,0) eller spyd (600g)		
		2. dag	80m hekk (84)	Høyde	600m		
15	9-kamp	1. dag	100m	Lengde	Kule (4,0)	høyde	
		2. dag	100m hekk (84)	diskos (1)	stav	spyd (600g)	1000m
16	10-kamp	1. dag	100m	lengde	kule (5,0)	høyde	400m
		2. dag	100m hekk (91,4)	diskos (1,5)	stav	Spyd (700g)	1500m
17	10-kamp	1. dag	100m	lengde	kule (5,0)	høyde	400m
		2. dag	110m hekk (91,4)	diskos (1,5)	stav	Spyd (700g)	1500m
18-19	10-kamp	1. dag	100m	lengde	kule (6,0)	høyde	400m
		2. dag	110m hekk (100)	diskos (1,75)	stav	spyd (800g)	1500m
20-22	10-kamp	1. dag	100m	lengde	kule (7,26)	høyde	400m
		2. dag	110m hekk (106,7)	diskos (2)	stav	spyd (800g)	1500m
Senior	10-kamp	1. dag	100m	lengde	kule (7,26)	høyde	400m
		2. dag	110m hekk (106,7)	diskos (2)	stav	spyd (800g)	1500m
*Rekkefølgen på øvelsene kan tilpasses etter tidsskiema							

Utenfor bane

[illegible]