

	ØVELSE:	PIGER							DRENGE						
		-9 år 07	10-11 år 05-06	12-13 år 03-04	14-15 år 01-02	16-17 år 99-00	18-19 år 97-98	20-22 år 94-96	-9 år 07	10-11 år 05-06	12-13 år 03-04	14-15 år 01-02	16-17 år 99-00	18-19 år 97-98	20-22 år 94-96
LØB	Sprint	40	60	80 200	100 200 300	100 200 400	100 200 400	100 200 400	40	60	80 200	100 200 300	100 200 400	100 200 400	100 200 400
	Mellemdistance	400 800	400 1.000	600 1.000 1.500	800 1.000 1.500	800 1.000 1.500	800 1.000 1.500	800 1.000 1.500	400 800	400 1.000	600 1.000 1.500	800 1.000 1.500	800 1.000 1.500	800 1.000 1.500	800 1.000 1.500
	Langdistance				3.000	3.000 5.000	3.000 5.000 10.000	3.000 5.000 10.000				3.000	3.000 5.000	3.000 5.000 10.000	3.000 5.000 10.000
	Forhindring				2.000 h=76,2	2.000 h = 76,2	3.000 h = 76,2	3.000 h = 76,2				2.000 h = 91,4	2.000 h=91,4	3.000 h = 91,4	3.000 h = 91,4
	Kort hæk		60 h = 68,7 11,75 / 7,65	60 h = 76,2 11,75 / 7,65	80 h = 76,2 12,00 / 8,00	100 h = 76,2 13,00 / 8,50	100 h = 83,8 13,00 / 8,50	100 h=83,8 13,00 / 8,50		60 h = 68,7 11,75 / 7,65	80 h = 76,2 12,00 / 8,00	100 h = 83,8 13,00 / 8,50	110 h = 91,4 13,72 / 9,14	110 h = 99,1 13,72 / 9,14	110 h = 106,7 13,72 / 9,14
	Lang hæk				300 h=76,2	400 h=76,2	400 h=76,2	400 h=76,2				300 h=76,2	400 h=83,8	400 h=91,4	400 h=91,4
	Stafetløb	4 x 40	4 x 60	4 x 80	4 x 100 1.000	4 x 100 1.000	4 x 100 4 x 400	4 x 100 4 x 400	4 x 40	4 x 60	4 x 80	4 x 100 1.000	4 x 100 1.000	4 x 100 4 x 400	4 x 100 4 x 400
SPRING	Højdespring		> 110	> 125	> 135	> 145	> 155	> 155		> 120	> 135	> 155	> 165	> 175	> 175
	Stangspring			> 150	> 170	> 180	> 190	> 190			> 160	> 200	> 230	> 250	> 250
	Længdespring	zone	zone	zone					zone	zone	zone				
	Trespring														
KAST	Kuglestød	2,00 kg	2,00 kg	2,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	4,00 kg	4,00 kg	2,00 kg	2,00 kg	3,00 kg	4,00 kg	5,00 kg	6,00 kg	7,26 kg
	Diskokast			750 g	750 g	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg			750 g	1,00 kg	1,50 kg	1,75 kg	2,00 kg
	Hammerkast			2,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	4,00 kg	4,00 kg			3,00 kg	4,00 kg	5,00 kg	6,00 kg	7,26 kg
	Spydkast			400 g	500 g	500 g	600 g	600 g			400 g	600 g	700 g	800 g	800 g
	Boldkast / vægtekast	145 g (bold)	145 g (bold)	145 g (bold)	5,45 kg	7,26 kg	7,26 kg	9,08 kg	145 g (bold)	145 g (bold)	250 g (bold)	9,08 kg	11,34 kg	12,50 kg	15,88 kg
KAP- GANG	Indendørs & bane	400 1.000	1.000	1.000 2.000	1.000 2.000 3.000	3.000 5.000	3.000 5.000 10.000	3.000 5.000 10.000	400 1.000	1.000	1.000 2.000 3.000	1.000 2.000 3.000	3.000 5.000	3.000 5.000 10.000	3.000 5.000 10.000 20.000

Højdespring > 165: angiver at intervallet mellem springhøjderne ved mesterskabstævner ændres fra 5 cm til 3 cm over denne højde --- Stangspring: > 190 angiver begyndelsehøjde ved mesterskaber – efterfølgende : 10 cm springintervaller