

15 Masters mål og vægt øvelsesoversigt fra 1.1.2026

(ændringer markeret med **rødt**)

Højde og afstand mellem hække

Kvinder

	Aldersgruppe	Løb/distance (m)	Højde (m)	antal	Afstand til 1. hæk (m)	Afstand mellem hække (m)	Afstand til mål (m)
Indendørs	30-39	60	0,838	5	13	8,5	13
	40-49	60	0,762	5	12	8	16
	50-59	60	0,762	5	12	7	20
	60-69	60	0,686	5	12	7	20
	70+	60	0,686	5	11	6	25
Kort hæk	30-39	100	0,838	10	13	8,5	10,5
	40-49	80	0,762	8	12	8	12
	50-59	80	0,762	8	12	7	19
	60-69	80	0,686	8	12	7	19
	70+	80	0,686	8	11	6	27
Lang hæk	30-49	400	0,762	10	45	35	40
	50-59	300	0,762	7	50	35	40
	60-69	300	0,686	7	50	35	40
	70+	200	0,686	5	20	35	40

NB: 50 m hæk inde afvikles med samme hækhøjder og -placering som 60 m hæk, blot fjernes den sidste hæk.

Mænd

	Aldersgruppe	Løb/distance (m)	Højde (m)	antal	Afstand til 1. hæk (m)	Afstand mellem hække (m)	Afstand til mål (m)
Indendørs	30-49	60	0,991	5	13,72	9,14	9,72
	50-59	60	0,914	5	13	8,5	13
	60-69	60	0,838	5	12	8	16
	70-79	60	0,762	5	12	7	20
	80+	60	0,686	5	11	6	25
Kort hæk	30-34	110	1,067	10	13,72	9,14	14,02
	35-49	110	0,991	10	13,72	9,14	14,02
	50-59	100	0,914	10	13	8,5	10,5
	60-69	100	0,838	10	12	8	16
	70-79	80	0,762	8	12	7	19
	80+	80	0,686	8	11	6	27

Lang hæk	30-49	400	0,914	10	45	35	40
	50-59	400	0,838	10	45	35	40
	60-69	300	0,762	7	50	35	40
	70-79	300	0,686	7	50	35	40
	80+	200	0,686	5	20	35	40

NB: 50 m hæk inde afvikles med samme hækhøjder og -placering som 60 m hæk, blot fjernes den sidste hæk.

Forhindringsløb

Aldersgrupper	Distance (m)	Bomhøjde (m)	Antal passager af forhindringer	Antal passager af vandgrav	Afstand mellem bomme (m)	Afstand til mål (m)
M 30-34	3.000	0,914	28	7	0,79	62,2
M 35-59	3.000	0,838	28	7	0,79	62,2
M 60+	2.000	0,762	18	5	0,79	62,2
K 30+	2.000	0,762	18	5	0,79	62,2

Oversigt over kasteredskaber

Kvinder

Aldersgruppe	Hammer	Kugle	Diskos	Spyd	Vægt
30-49	4 kg	4 kg	1 kg	600 g	9,080 kg
50-59	3 kg	3 kg	1 kg	500 g	7,260 kg
60-74	3 kg	3 kg	1 kg	500 g	5,450 kg
75+	2 kg	2 kg	0,75 kg	400 g	4,000 kg

Mænd

Aldersgruppe	Hammer	Kugle	Diskos	Spyd	Vægt
30-49	7,26 kg	7,26 kg	2 kg	800 g	15,880 kg
50-59	6 kg	6 kg	1,5 kg	700 g	11,430 kg
60-69	5 kg	5 kg	1 kg	600 g	9,080 kg
70-79	4 kg	4 kg	1 kg	500 g	7,260 kg
80+	3 kg	3 kg	1 kg	400 g	5.450 kg