

Øvelsesoversigt ungdom pr. 1 maj 2022 i=indeøvelser/mesterskab (spring/kast) u = udeøvelse/mesterskab (spring/kast) ø = øvelse uden mesterskab

Klasse	Grp.	Piger							Drenge						
		-9 ÅR	10 - 11 år	12 - 13 år	14 - 15 år	16 - 17 år	18 - 19 år	20 - 22 år	-9 ÅR	10 - 11 år	12 - 13 år	14 - 15 år	16 - 17 år	18 - 19 år	20 - 22 år
Løb - Inde	Sprint	40 m	50/60 m	50/60 m 200 m	50/60 m 200 m	50/60 m 200 m 400 m	50/60 m 200 m 400 m	50/60 m 200 m 400 m	40 m	50/60 m	50 / 60 m 200 m	50 / 60 m 200 m	50/60 m 200 m 400 m	50/60 m 200 m 400 m	50/60 m 200 m 400 m
	Mellemdist.	400 m 800 m	400 m 1.000 m	600 m 1.000 m(ø) 1.500 m	800 m 1.000 m m(ø) 1.500 m	800 m 1.000 m m(ø) 1.500 m	800 m 1.000 m m(ø) 1.500 m	800 m 1.000 m m(ø) 1.500 m	400 m 800 m	400 m 1.000 m	600 m 1.000 m m(ø) 1.500 m	800 m 1.000 m m(ø) 1.500 m	800 m 1.000 m m(ø) 1.500 m	800 m 1.000 m m(ø) 1.500 m	800 m 1.000 m m(ø) 1.500 m
	Langdistance				3.000 m	3.000 m	3.000 m	3.000 m				3.000 m	3.000 m	3.000 m	3.000 m
	Hæk	Antal hække:	50/60h=68,7 11,75 / 7,65	50/60h=76,2 11,75 / 7,65	50/60h=76,2 12,00 / 8,00	50/60h=76,2 13,00 / 8,50	50/60h=83,8 13,00 / 8,50	50/60h=83,8 13,00 / 8,50	Antal hække:	50/60h=68,7 11,75 / 7,65	50/60h=76,2 12,00 / 8,00	50/60h=83,8 13,00 / 8,50	50/60h=91,4 13,72 / 9,14	50/60h=99,1 13,72 / 9,14	50/60h=106,7 13,72 / 9,14
	Stafet	50 m hæk	>=12m - 5 hæk	<=13m - 4 hæk	4 x 200 m	4 x 200 m	4 x 200 m	4 x 200 m	50 m hæk	>=12m - 5 hæk	<=13m - 4 hæk	4 x 200 m	4 x 200 m	4 x 200 m	4 x 200 m
	Mangekamp	60 m hæk	>=12m - 6 hæk	<=13m - 5 hæk	4-kamp	5-kamp	5-kamp	5-kamp	60 m hæk	>=12m - 6 hæk	<=13m - 5 hæk	5-kamp	5-kamp	7-kamp	7-kamp
Kapgang	400 m (ø)	600 m (ø)	1.000 m (ø)	1.000 m (ø) 3.000 m *	1.000 m (ø) 3.000 m *	1.000 m (ø) 3.000 m *	1.000 m (ø) 3.000 m *	400 m (ø)	600 m (ø)	1.000 m (ø)	1.000 m (ø) 3.000 m *	1.000 m (ø) 3.000 m *	1.000 m (ø) 3.000 m *	1.000 m (ø) 5.000 m *	5.000 m *
Løb Ude	Sprint	40 m	60 m	80 m 200 m	100 m 200 m 300 m	100 m 200 m 400 m	100 m 200 m 400 m	100 m 200 m 400 m	40 m	60 m	80 m 200 m	100 m 200 m 300 m	100 m 200 m 400 m	100 m 200 m 400 m	100 m 200 m 400 m
	Mellemdist.	400 m 800 m	400 m 1.000 m	600 m 1.000 m(ø) 1.500 m	800 m 1.000 m m(ø) 1.500 m	800 m 1.000 m m(ø) 1.500 m	800 m 1.000 m m(ø) 1.500 m	800 m 1.000 m m(ø) 1.500 m	400 m 800 m	400 m 1.000 m	600 m 1.000 m m(ø) 1.500 m	800 m 1.000 m m(ø) 1.500 m	800 m 1.000 m m(ø) 1.500 m	800 m 1.000 m m(ø) 1.500 m	800 m 1.000 m m(ø) 1.500 m
	Langdistance				3.000 m	3.000 m	5.000 m 10.000 m(ø)	5.000 m 10.000 m(ø)				3.000 m	5.000 m	5.000 m 10.000 m(ø)	5.000 m 10.000 m(ø)
	Forhindring			2000 18F 5V 3000 28F 7V	2000 m F h=76,2	2000 m F h=76,2	3000 m F h=76,2	3000 m F h=76,2			2000 18F 5V 3000 28F 7V	2000 m F h=76,2	2000 m F h=83,8	3000 m F h=91,4	3000 m F h=91,4
	Kort Hæk	60 - 80 - 100/10 6 h 8 h 10 h	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 - 80 - 100/10 6 h 8 h 10 h	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 m 7 hæk 400 m 10 hæk			300 h = 76,2 50,00 / 35,00	400 h = 76,2 45,00 / 35,00	400 h = 76,2 45,00 / 35,00	400 h = 76,2 45,00 / 35,00	300 m 7 hæk 400 m 10 hæk			300 h = 76,2 50,00 / 35,00	400 h = 83,8 45,00 / 35,00	400 h = 91,4 45,00 / 35,00	400 h = 91,4 45,00 / 35,00
	Kapgang	400 m (ø) 1.000 m	600 m 1.000 m	1.000 m * 2.000 m	2.000 m * 3000 m	3000 m 5000 m *	3000 m 5000 m 10.000 m	3000 m 5000 m 10.000 m (ø)	400 m (ø) 1.000 m	600 m 1.000 m	1.000 m * 2.000 m	1.000 m (ø) 2.000 m * 3000 m	3000 m 5000 m *	3000 m 5000 m 10.000 m (ø)	3000 m 5000 m 10.000 m (ø)
	Stafet	4 x 40 m	4 x 60 m	4 x 80 m	4 x 100 m 1.000 m	4 x 100 m 1.000 m	4 x 100 m 4 x 400 m	4 x 100 m 4 x 400 m	4 x 40 m	4 x 60 m	4 x 80 m	4 x 100 m 1.000 m	4 x 100 m 1.000 m	4 x 100 m 4 x 400 m	4 x 100 m 4 x 400 m
Spring inde/ ude	Højde	>90 (110)	>100 (120)	>110 (130)	>120 (135)	>130 (145)	>145 (155)	>145 (155)	>95 (115)	>105 (125)	>115 (135)	>135 (155)	>145 (165)	>155 (175)	>155 (175)
	Stang	>=starthøjde	(l)=knækhøjde	>160 (10cm)	>170 (10cm)	>180 (10cm)	>190 (10cm)	>190 (10cm)	>=starthøjde	(l)=knækhøjde	>180 (10cm)	>200 (10cm)	>230 (10cm)	>250 (10cm)	>250 (10cm)
	Længde	Zone	Zone	Zone	Planke	Planke	Planke	Planke	Zone	Zone	Zone	Planke	Planke	Planke	Planke
	Trespring				Planke	Planke	Planke	Planke							
Kast inde/ ude	Kugle	2 kg	2 kg	2 kg	3 kg	3 kg	4 kg	4 kg	2 kg	2 kg	3 kg	4 kg	5 kg	6 kg	7,26 kg
	Diskos			0,750 kg	0,750 kg	1 kg	1 kg	1 kg			0,750 kg	1 kg	1,5 kg	1,75 kg	2 kg
	Hammer			2 kg 119,5 cm	2 kg 119,5 cm	3 kg 119,5 cm	3 kg 119,5 cm	4 kg 119,5 cm			3 kg 119,5 cm	4 kg 119,5 cm	5 kg 120 cm	6 kg 121,5 cm	7,26kg 121,5 cm
	Spydcast			400 g	500 g	500 g	600 g	600 g			400 g	600 g	700 g	800 g	800 g
	Bold/Vægt	145 g	145 g	145 g	5,45 kg	7,26 kg	7,26 kg	9,08 kg	145 g	145 g	250 g	9,08 kg	11,34 kg	12,50 kg	15,880 kg
Mangekamp	3-kamp	3-kamp	3-kamp 5&6 kamp K 4-kamp	7-kamp K 4-kamp	7-kamp K 4-kamp	7-kamp 10- kamp (ø) K 5-kamp	7-kamp 10- kamp (ø) K 5-kamp	3-kamp	3-kamp	3-kamp 5&6 kamp K 4-kamp	9-kamp K 4-kamp	10-kamp K 5-kamp	10- kamp 5-kamp	7-kamp (ø) 10- kamp 5-kamp	

Højdespring >165 angiver, at intervallet mellem springhøjderne ved mesterskabe ændres fra 5 cm til 3 cm over denne højde ... Stangspring: >190 angiver begyndelseshøjde ved mesterskaber - efterfølgende (10 cm)