

Øvelsesoversigt ungdom pr. 1. januar 2010

Grp.	Øvelse	PIGER						DRENGE								
		-9 år → 01	10-11 år 99-00	12-13 år 97-98	14-15 år 95-96	16-17 år 93-94	18-19 år 91-92	20-22 år 90-88	-9 år → 01	10-11 år 99-00	12-13 år 97-98	14-15 år 95-96	16-17 år 93-94	18-19 år 91-92	20-22 år 90-88	
LØB	Sprint	40	60	80 200	100 200 300	100 200 400	100 200 400	100 200 400	40	60	80 200	100 300	100 200 400	100 200 400	100 200 400	
	Mellemdist.	400 800	400 1.000	600 1.000	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	800 1.000 1.500	800 1.000 1.500	800 1.000 1.500	800 1.000 1.500	
	Langdist.				3.000	3.000	3.000	3.000				3.000	3.000	3.000	3.000	
	Kort hæk		60 h=68,7 11,75/7,65	80 h=76,2 12,00/8,00	100 h=76,2 13,00/8,50	100 h=84,0 13,00/8,50	100 h=84,0 13,00/8,50	100 h=84,0 13,00/8,50		60 h=68,7 11,75/7,65	80 h=76,2 12,00/8,00	100 h=84,0 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=84,0	400 h=91,4	400 h=91,4	200 h=76,2 400 h=91,4
	Forhindring				2.000 h=76,2	2.000 h=76,2	2.000 h=76,2	2.000 h=76,2				2.000 h=91,4	2.000 h=91,4	3.000 h=91,4	3.000 h=91,4	3.000 h=91,4
Stafetløb	4x40	4x60	4x80	4x100 4x200 1.000	4x100 4x200 4x400	4x100 4x200 4x400	4x100 4x200 4x400	4x40	4x60	4x80	4x100 4x200 1.000	4x100 4x200 1.000	4x100 4x200 4x400	4x100 4x200 4x400	4x100 4x200 4x400	
Længde	zone	zone	zone					zone	zone	zone						
3-spring																
Højde		(110)	(125)	(135)	(145)	(155)	(160)		(120)	(135)	(155)	(165)	(175)	(180)		
Stang																
Kugle	2 kg	2 kg	2 kg	3 kg	4 kg	4 kg	4 kg	2 kg	2 kg	3 kg	4 kg	5 kg	6 kg	7,26 kg		
Diskos			750 g	750 g	1 kg	1 kg	1 kg			750 g	1 kg	1,5 kg	1,75 kg	2 kg		
Bold	145 g	145 g	145 g					145 g	145 g	250 g						
Spyd			400 g	600 g	600 g	600 g	600 g			400 g	600 g	700 g	800 g	800 g		
Hammer			3 kg l=119,5	3 kg l=119,5	4 kg l=119,5	4 kg l=119,5	4 kg l=119,5	400 1.000	2 kg	3 kg l=119,5	4 kg l=119,5	5 kg l=120,0	6 kg l=121,5	7,25 kg l=121,5		
Vægt							9,072 kg l=40,6					12,5 kg l=50,0	12,5 kg l=50,0	15,89 kg l=40,6		
Kapgang	400 1.000	600 1.000	1.000 2.000	1.000 2.000, 3.000	3.000, 5.000 10 km	3.000, 5.000 10 km	3.000, 5.000 10 km, 20km	400 1.000	600 1.000	1.000 2.000	1.000 2.000, 3.000	3.000, 5.000 10 km	3.000, 5.000 10 km, 20km	3.000, 5.000 10 km, 20km 50km		

Højdespring (155): angiver at intervallet mellem springhøjderne (ved mesterskaber) ændres fra 5 cm til 3 cm over denne højde