

F/P 9...15-klassernas friidrottsgrenar 2014

I kraft från 1.1.2014

	F/P 9	F/P 10	F/P 11	F/P 12	F/P 13	F/P14	F/P15
Sprint-och häcklöpning	40m	60m	60m	60m	60m	100m	100m
				200m	200m	300m	300m
		60m häck	60m häck	60m häck	60m häck	P 100m häck	P 100m häck
		(7kpl; 60cm)	(7kpl; 60cm)	(6kpl; 76,2cm)	(6kpl; 76,2cm)	(10kpl; 83,8cm)	(10kpl; 83,8cm)
		(10,50m;6,50m)	(10,50m;6,50m)	(11,50m;7,50m)	(11,50m;7,50m)	(13,00m; 8,50m)	(13,00m; 8,50m)
						F 80m häck	F 80m häck
						(8kpl; 76,2cm)	(8kpl; 76,2cm)
						(12,00m; 8,00m)	(12,00m; 8,00m)
				200m häck	200m häck	300m häck	300m häck
				(76,2cm)	(76,2cm)	(76,2cm)	(76,2cm)
Uthållighetsgrenar	1000m	1000m	1000m	1000m	1000m	800m	800m
						2000m	2000m
						1500m hinder (76,2)	1500m hinder (76,2)
terräng	1km	1,5km	1,5km	2km	2km	3-4 km	3-4 km
landsväg	1-2km	2km	2km	3km	3km	4km	4km
gång	600m	1000m	1000m	2000m	2000m	3000m	3000m
Stafett	8x40m grässt.	4x50m	4x50m	4x100m	4x100m	4x100m	4x100m
	(mixed)	4x600m	4x600m	4x600m	4x600m	4x800m	4x800m
	(minst 1 F/P)			4x60m häck	4x60m häck	4x80m häck	4x80m häck
	4x400m						
Hopp	höjd	höjd	höjd	höjd	höjd	höjd	höjd
		stav	stav	stav	stav	stav	stav
	längd	längd	längd	längd	längd	längd	längd
		3-steg	3-steg	3-steg	3-steg	3-steg	3-steg
	<-----1 m hoppzon ----->						

	F/P 9	F/P 10	F/P 11	F/P 12	F/P 13	F/P14	F/P15
Kast	kula (2kg)	kula (2/2,5kg)	kula (2/2,5kg)	kula (2,5/3kg)	kula (2,5/3kg)	kula (F3,0, P4kg)	kula (F3,0, P4kg)
	diskus (600g)	diskus (600g)	diskus (600g)	diskus (F600g, P750g)	diskus (F600g, P750g)	diskus (F 750g, P 1000g)	diskus (F 750g, P 1000g)
	slägga (2,5 kg)	slägga (2,5 kg)	slägga (2,5 kg)	slägga (F 2,5/ P 3kg)	slägga (F 2,5/ P 3kg)	slägga (F3,0, P4kg)	slägga (F3,0, P4kg)
	spjut (400g)	spjut (400g)	spjut (400g)	spjut (400g)	spjut (400g)	spjut (F400g, P600g)	spjut (F400g, P600g)
Mångkamp	3-kamp 40m längd kula	3-kamp 60m längd kula	3-kamp 60m längd kula	4-kamp/F 60m häck, längd kula 800m	4-kamp/F 60m häck längd kula 800m	5-kamp/F 80m häck längd spjut höjd 800m	5-kamp/F 80m häck längd spjut höjd 800m
	4-kamp 40m höjd spjut 800m	4-kamp 60m häck höjd spjut 800m	4-kamp 60m häck höjd spjut 800m	4-kamp/P 60m häck kula höjd 800m	4-kamp/P 60m häck kula höjd 800m	5-kamp/P 100m häck längd spjut stav 1000m	5-kamp/P 100m häck längd spjut stav 1000m
Minikamp F/P 9				5-kamp/P 60m häck längd spjut diskus 800m	5-kamp/P 60m häck längd spjut diskus 800m		
dag 1	40m+1000m						
	40m+höjd						
	1000m+höjd						
dag 2	kula+spjut						
	kula+längd						
	längd+spjut			5-kamp/F 60m häck längd höjd spjut 800m	5-kamp/F 60m häck längd höjd spjut 800m		
IS/2014							