

Grenprogram för ungdomar & juniorer

Utomhus Flickor

<i>Individuellt</i>	F12	F13	F14	F15	F17	F19	K22
80m	X	X					
100m			X	X	X	X	X
200m	X	X			X	X	X
300m			X	X			
400m					X	X	X
600m	X	X					
800m			X	X	X	X	X
1500m	X	X			X	X	X
2000m			X	X			
3000m					X	X	
5000m							X
1500m hinder			76.2	76.2	76.2		
2000m hinder						76.2	76.2
60m häck	76.2	76.2					
80m häck			76.2	76.2			
100m häck					76.2	84.0	84.0
300m häck			76.2	76.2	76.2	76.2	
400m häck							76.2
Höjd	X	X	X	X	X	X	X
Stav	X	X	X	X	X	X	X
Längd	zon	zon	X	X	X	X	X
Tresteg	zon	zon	X	X	X	X	X
Kula	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0
Diskus	0.6	0.6	0.6	0.6	1.0	1.0	1.0
Slägga	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0
Spjut	400	400	400	400	600	600	600

Stafett

4x80m	X	X					
4x100m			X	X	X	X	X
1000m					X	X	
4x400m							X
3x600m	X	X					

3x800m

X

X

X

X

X

Mångkamp

K22 Sjukamp 100m häck - Höjd - Kula - 200m / Längd - Spjut - 800m

F19 Sjukamp 100m häck - Höjd - Kula - 200m / Längd - Spjut - 800m

F17 Sjukamp 100m häck - Höjd - Kula - 200m / Längd - Spjut - 800m

F15 Sexkamp 80m häck - Höjd - Kula / Längd - Spjut - 600m

F14 Sexkamp 80m häck - Höjd - Kula / Längd - Spjut - 600m

F13 Femkamp 60m häck - Höjd - Boll - Längd - 600m

F12 Femkamp 60m häck - Höjd - Boll - Längd - 600m