

# Grenprogram för ungdomar & juniorer

## Pojkar Utomhus

| <i>Individuellt</i> | P12  | P13  | P14  | P15  | P17  | P19   | M22   |
|---------------------|------|------|------|------|------|-------|-------|
| 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    |       |       |
| 5000m               |      |      |      |      |      | X     | X     |
| 1500m Hinder        |      |      | 76.2 | 76.2 |      |       |       |
| 2000m Hinder        |      |      |      |      | 91.4 | 91.4  | 91.4  |
| 60m Häck            | 76.2 | 76.2 |      |      |      |       |       |
| 100m Häck           |      |      | 84.0 | 84.0 |      |       |       |
| 110m Häck           |      |      |      |      | 91.4 | 100.0 | 106.7 |
| 300m Häck           |      |      | 76.2 | 76.2 | 84.0 | 91.4  |       |
| 400m Häck           |      |      |      |      |      |       | 91.4  |
| 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                | 3.0  | 3.0  | 4.0  | 4.0  | 5.0  | 6.0   | 7.26  |
| Diskus              | 0.6  | 0.6  | 1.0  | 1.0  | 1.5  | 1.75  | 2.0   |
| Slägga              | 3.0  | 3.0  | 4.0  | 4.0  | 5.0  | 6.0   | 7.26  |
| Spjut               | 400  | 400  | 600  | 600  | 700  | 800   | 800   |

### *Stafett*

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

3x800m

X

X

X

X

X

---

***Mångkamp***

M22 Tiokamp 100m - Längd - Kula - Höjd - 400m / 110mH - Diskus - Stav - Spjut - 1500m

P19 Tiokamp 100m - Längd - Kula - Höjd - 400m / 110mH - Diskus - Stav - Spjut - 1500m

P17 Tiokamp 110mH - Diskus - Stav - Spjut - 300m / 100m - Längd - Kula - Höjd - 1000m

P15 Åttakamp 100mH - Diskus - Stav - Spjut / Längd - Kula - Höjd - 800m

P14 Åttakamp 100mH - Diskus - Stav - Spjut / Längd - Kula - Höjd - 800m

P13 Femkamp 60mH - Längd - Boll - Höjd - 600m

P12 Femkamp 60mH - Längd - Boll - Höjd - 600m