

# F/P 9...15-klassernas friidrottsgrenar 2013

Ändringar 2013 med gul botten

	F/P 9	F/P 10	F/P 11	F/P 12	F/P 13	F/P14	F/P15
<b>Sprint-och häcklöpning</b>	40m	60m	60m	60m	60m	100m	100m
				200m	200m	300m	300m
		<b>60m häck</b>	<b>60m häck</b>	<b>60m häck</b>	<b>60m häck</b>	<b>P 100m häck</b>	<b>P 100m häck</b>
		(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)
						<b>F 80m häck</b>	<b>F 80m häck</b>
						(8kpl; 76,2cm)	(8kpl; 76,2cm)
						(12,00m; 8,00m)	(12,00m; 8,00m)
				<b>200m häck</b>	<b>200m häck</b>	<b>300m häck</b>	<b>300m häck</b>
				(76,2cm)	(76,2cm)	(76,2cm)	(76,2cm)
<b>Uthållighetsgrenar</b>	1000m	1000m	1000m	1000m	1000m	800m	800m
						2000m	2000m
						1500m hinder (76,2)	1500m hinder (76,2)
<b>terräng</b>	1km	1,5km	1,5km	2km	2km	3km	3km
<b>landsväg</b>	1-2km	2km	2km	3km	3km	4km	4km
<b>gång</b>	600m	1000m	1000m	2000m	2000m	3000m	3000m
<b>Stafett</b>	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
<b>Hopp</b>	höjd	höjd	höjd	höjd	höjd	höjd	höjd
		<b>stav</b>	<b>stav</b>	stav	stav	stav	stav
	längd	längd	längd	längd	längd	längd	längd
		<b>3-steg</b>	<b>3-steg</b>	<b>3-steg</b>	<b>3-steg</b>	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
<b>Kast</b>	<b>kula</b>	<b>kula</b>	<b>kula</b>	<b>kula</b>	<b>kula</b>	<b>kula</b>	<b>kula</b>
	(2kg)	(2/2,5kg)	(2/2,5kg)	(2,5/3kg)	(2,5/3kg)	(F3,0, P4kg)	(F3,0, P4kg)
		<b>diskus</b>	<b>diskus</b>	<b>diskus</b>	<b>diskus</b>	<b>diskus</b>	<b>diskus</b>
		(600g)	(600g)	(600g)	(600g)	(F 750g, P 1000g)	(F 750g, P 1000g)
		<b>slägga</b>	<b>slägga</b>	<b>slägga</b>	<b>slägga</b>	<b>slägga</b>	<b>slägga</b>
		(F 2,5/ P 3kg)	(F 2,5/ P 3kg)	(F 2,5/ P 3kg)	(F 2,5/ P 3kg)	(F3,0, P4kg)	(F3,0, P4kg)
	<b>juniorspjut</b>	<b>spjut</b>	<b>spjut</b>	<b>spjut</b>	<b>spjut</b>	<b>spjut</b>	<b>spjut</b>
	(350-400g)	(400g)	(400g)	(400g)	(400g)	(F400g, P600g)	(F400g, P600g)
<b>Mångkamp</b>	<b>3-kamp</b>	<b>3-kamp</b>	<b>3-kamp</b>	<b>4-kamp/F</b>	<b>4-kamp/F</b>	<b>5-kamp/F</b>	<b>5-kamp/F</b>
	40m	60m	60m	60m häck,	60m häck	80m häck	80m häck
	längd	längd	längd	längd	längd	längd	längd
	kula	kula	kula	kula	kula	spjut	spjut
				800m	800m	höjd	höjd
						800m	800m
	<b>4-kamp</b>	<b>4-kamp</b>	<b>4-kamp</b>	<b>4-kamp/P</b>	<b>4-kamp/P</b>	<b>5-kamp/P</b>	<b>5-kamp/P</b>
	40m	60m häck	60m häck	60m häck	60m häck	100m häck	100m häck
	höjd	höjd	höjd	kula	kula	längd	längd
	juniorpjut	spjut	spjut	höjd	höjd	spjut	spjut
	800m	800m	800m	800m	800m	stav	stav
						1000m	1000m
				<b>5-kamp/P</b>	<b>5-kamp/P</b>		
				60m	60m		
				längd	längd		
				spjut	spjut		
				diskus	diskus		
				800m	800m		
				<b>5-kamp/F</b>	<b>5-kamp/F</b>		
				60m	60m		
				längd	längd		
				höjd	höjd		
				spjut	spjut		
				800m	800m		
IS/2012							