

**ØVELSESOVERSIGT UNGDOM - 2018**

RV/2017 (br)

GRP:	ØVELSE:	PIGER							DRENGE						
		-9 år -2009	10-11 år 07-08	12-13 år 05-06	14-15 år 03-04	16-17 år 01-02	18-19 år 97-00	20-22 år 96-98	-9 år -2009	10-11 år 07-08	12-13 år 05-06	14-15 år 03-04	16-17 år 01-02	18-19 år 97-00	20-22 år 96-98
LØB	Sprint	40	60	80 200	100 200 300	100 200 400	100 200 400	100 200 400	40	60	80 200	100 200 300	100 200 400	100 200 400	100 200 400
	Mellemdistance	400 800	400 1000	600 1000 1500	800 1000 1500	800 1000 1500	800 1000 1500	800 1000 1500	400 800	400 1000	600 1000 1500	800 1000 1500	800 1000 1500	800 1000 1500	800 1000 1500
	Langdistance				3000	3000 5000	3000 5000 10.000	3000 5000 10.000				3000	3000 5000	3000 5000 10.000	3000 5000 10.000
	Forhindring				2000 h=76,2	2000 h = 76,2	3000 h = 76,2	3000 h = 76,2				2000 h = 91,4	2000 h = 91,4	3000 h = 91,4	3000 h = 91,4
	Kort hæk		60 h=68,7 11,75 / 7,65	60 h=76,2 11,75 / 7,65	80 h=76,2 12,00 / 8,00	100 h=76,2 13,00 / 8,50	100 h=83,8 13,00 / 8,50	100 h=83,8 13,00 / 8,50		60 h=68,7 11,75 / 7,65	80 h=76,2 12,00 / 8,00	100 h=83,8 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=83,8	400 h=91,4	400 h=91,4
	Stafetløb	4x40	4x60	4x80	4x100 4x200,i 1000	4x100 4x200,i 1000	4x100 4x200,i 4x400	4x100 4x200,i 4x400	4x40	4x60	4x80	4x100 4x200,i 1000	4x100 4x200,i 1000	4x100 4x200,i 4x400	4x100 4x200,i 4x400
	SPRING	Højdespring		> 110	> 125	> 135	> 145	> 155	> 155		> 120	> 135	> 155	> 165	> 175
Stangspring				> 150	> 170	> 180	> 190	> 190			> 160	> 200	> 230	> 250	> 250
Længdespring		zone	zone	zone					zone	zone	zone				
Trespring															
KAST	Kuglestød	2,000 kg	2,000 kg	2,000 kg	3,000 kg	3,000 kg	4,000 kg	4,000 kg	2,000 kg	2,000 kg	3,000 kg	4,000 kg	5,000 kg	6,000 kg	7,260 kg
	Diskoskast			750 g	750 g	1,000 kg	1,000 kg	1,000 kg			750 g	1,000 kg	1,500 kg	1,750 kg	2,000 kg
	Hammerkast			2,000 kg l=119,5	3,000 kg l=119,5	3,000 kg l=119,5	4,000 kg l=119,5	4,000 kg l=119,5			3,000 kg l=119,5	4,000 kg l=119,5	5,000 kg l=120,0	6,000 kg l=121,5	7,260 kg l=121,5
	Spydkast			400 g	500 g	500 g	600 g	600 g			400 g	600 g	700 g	800 g	800 g
	Boldkast / vægtkast	145 g (bold)	145 g (bold)	145 g (bold)	5,45 kg l=40,6	7,26 kg l=40,6	7,26 kg l=40,6	9,080 kg l=40,6	145 g (bold)	145 g (bold)	250 g (bold)	9,080 kg l=40,6	11,34 kg l=40,6	12,500 kg l=50	15,880 kg l=40,6
KAP- GANG	Indendørs & bane / landevej ( km )	400 1000 1 km	1000 1 km	1000 2000 1 km 2 km	1000 2000 3000 2 km 3 km	3000 5000 5 km 10 km	3000 5000 10 km 20 km	3000 5000 10 km 20 km	400 1000 1 km	1000 1 km	1000 2000 1 km 2 km	1000 2000 3000 2 km 3 km	3000 5000 5 km 10 km	3000 5000 10000 20 km	3000 5000 10000

Højdespring > 165: angiver at intervallet mellem springhøjderne ved mesterskabstævner ændres fra 5 cm til 3 cm over denne højde --- Stangspring: > 190 angiver begyndeshøjde vedDMU – efterfølgende : 10 cm springintervaller