Øvelsesoversigt ungdom pr. 1. januar 2010

Grp.	Øvelse	PIGER							DRENGE						
		-9 år → 01	10-11 år 99-00	12-13 år 97-98	14-15 år 95-96	16-17 år 93-94	18-19 år 91-92	20-22 år 90-88	-9 år → 01	10-11 år 99-00	12-13 år 97-98	14-15 år 95-96	16-17 år 93-94	18-19 år 91-92	20-22 år 90-88
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
	Mellemdist.	400 800	400 1.000	600 1.000	800 1.000 1.500	800 1.000 1.500	800 1.000 1.500	800 1.000 1.500	400 800	400 1.000	600 1.000	800 1.000 1.500	800 1.000 1.500	800 1.000 1.500	800 1.000 1.500
	Langdist.				3.000	3.000	3.000 10.000	3.000 5.000 10.000				3.000	3.000 5.000	3.000 5.000 10.000	3.000 5.000 10.000
	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=84,0 13,00/ 8,50	100 h=84,0 13,00/ 8,50		60 h=68,7 11,75/ 7,65	80 h=76,2 12,00/ 8,00	100 h=84,0 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	200 h=76,2 400 h=76,2				300 h=76,2	400 h=84,0	400 h=91,4	200 h=76,2 400 h=91,4
	Forhindring				2.000 h=76,2	2.000 h=76,2	2.000 h=76,2	3.000 h=76,2				2.000 h=91,4	2.000 h=91,4	3.000 h=91,4	3.000 h=91,4
	Stafetløb	4x40	4x60	4x80	4x100 4x200 1.000	4x100 4x200 1.000	4x100 4x200 4x400	4x100 4x200 4x400	4x40	4x60	4x80	4x100 4x200 1.000	4x100 4x200 1.000	4x100 4x200 4x400	4x100 4x200 4x400
SPRING	Længde	zone	zone	zone					zone	zone	zone				
	3-spring														
	Højde		(110)	(125)	(135)	(145)	(155)	(160)		(120)	(135)	(155)	(165)	(175)	(180)
	Stang														
KAST	Kugle	2 kg	2 kg	2 kg	3 kg	4 kg	4 kg	4 kg	2 kg	2 kg	3 kg	4 kg	5 kg	6 kg	7,26 kg
	Diskos			750 g	750 g	1 kg	1 kg	1 kg			750 g	1 kg	1,5 kg	1,75 kg	2 kg
	Bold	145 g	145 g	145 g					145 g	145 g	250 g				
	Spyd			400 g	600 g	600 g	600 g	600 g			400 g	600 g	700 g	800 g	800 g
	Hammer			3 kg l=119,5	3 kg l=119,5	4 kg l=119,5	4 kg l=119,5	4 kg l=119,5			3 kg l=119,5	4 kg l=119,5	5 kg l=120,0	6 kg l=121,5	7,25 kg l=121,5
	Vægt							9,072 kg l=40,6					12,5 kg l=50,0	12,5 kg l=50,0	15,89 kg l=40,6
	Kapgang	400 1.000	600 1.000	1.000 2.000	1.000 2.000, 3.000	3.000, 5.000 10 km	3.000, 5.000 10 km, 20km	3.000, 5.000 10 km, 20km	400 1.000	600 1.000	1.000 2.000	1.000 2.000, 3.000	3.000, 5.000 10 km	3.000, 5.000 10 km, 20km	3.000,10.000 20km, 30km 50km

Højdespring (155): angiver at intervallet mellem springhøjderne (ved mesterskaber) ændres fra 5 cm til 3 cm over denne højde