

Mangekamp Jenter

Alder			Øvelser			
13	6-kamp	1. dag	60 m	lengde	kule (2,0)	
		2. dag	60m hekk (68)	Høyde	600m	
14	6-kamp	1. dag	60 m	lengde	kule (3,0)	
		2. dag	60m hekk (76,2)	Høyde	600m	
15	7-kamp	1. dag	80m hekk (76,2)	Høyde	kule (3,0)	200m
		2. dag	Lengde	Spyd (500g)	800m	
16	7-kamp	1. dag	80m hekk (76,2)	Høyde	kule (3,0)	200m
		2. dag	Lengde	Spyd (500g)	800m	
17	7-kamp	1. dag	100m hekk (76,2)	Høyde	kule (3,0)	200m
		2. dag	Lengde	Spyd (500g)	800m	
(18-19) U20	7-kamp	1. dag	100 m hekk (84,0)	Høyde	Kule (4,0)	200m
		2. dag	Lengde	Spyd (600g)	800m	
Senior	7-kamp	1. dag	100 m hekk (84,0)	Høyde	Kule (4,0)	200m
		2. dag	Lengde	Spyd (600g)	800m	

Mangekamp Gutter

Alder			Øvelser				
13	6-kamp	1. dag	60 m	lengde	kule (3,0)		
		2. dag	60m hekk (76,2)	Høyde	600m		
14	6-kamp	1. dag	60 m	lengde	kule (4,0)		
		2. dag	80m hekk (84)	Høyde	600m		
15	9-kamp	1. dag	100m	Lengde	Kule (4,0)	høyde	
		2. dag	100m hekk (84)	diskos	stav	spyd (600g)	1000m
16	10-kamp	1. dag	100m	lengde	kule (5,0)	høyde	400m
		2. dag	100m hekk (91,4)	diskos (1,5)	stav	Spyd (700g)	1500m
17	10-kamp	1. dag	100m	lengde	kule (5,0)	høyde	400m
		2. dag	110m hekk (91,4)	diskos (1,5)	stav	Spyd (700g)	1500m
(18-19) U20	10-kamp	1. dag	100m	lengde	kule (6,0)	høyde	400m
		2. dag	110m hekk (100)	diskos (1,75)	stav	spyd (800g)	1500m
Senior	10-kamp	1. dag	100m	lengde	kule (7,26)	høyde	400m
		2. dag	110m hekk (106,7)	diskos (2)	stav	spyd (800g)	1500m