

Hekkeøvelser og tilhørende oppmerking.

Øvelse	Alder	Aktuelle hekk høyder	Hekker	Avstand til 1. hekk	Avstand mellom hekkene	Avstand fra siste hekk til mål	Banemerke for hekker
60mH	J10/11 G10/11 J10/13 G10/13	60,0 68,0	6	11.00	6.00	19.00	+
60mH	J10/12 G10/12 J11/13 G11/13	60,0 68,0	6	11.00	6.50	16.50	+
60mH	J12/13 G12/13	68,0 76,2	6	11.00	7.00	14.00	+
60mH	J13 J14 G13	68,0 76,2	6	11.50	7.50	11.00	+
80mH	J14/16 G13/14	76,2 84,0	8	12.00	8.00	12.00	■
100mH	J15/18 J15/Sen G14/17	76,2 84,0 91,4	10	13.00	8.50	10.50	▲
110mH	G15/19 G15/Sen	100,0 106,7	10	13.72	9.14	14.02	○
200mH	G10/13 G14/Sen	68,0 76,2	10	18.29	18.29	17.10	●
200mH	J10/13 J14/Sen	68,0 76,2	10	16.00	19.00	13.00	▲
300mH	J13/Sen G13/15 G16/17 G18/Sen	76,2 84,0 91,4	7	50.00	35.00	40.00	■
400mH	J15/Sen G15/Sen	76,2 91,4	10	45.00	35.00	40.00	●

Innendørs 80m hekk, 100m hekk og 110m hekk avkortes til 60 m, men med samme hekk høyder, avstand til 1. hekk og hekkeavstand som utendørs. Antall hekker avkortes til 5.
60m hekk arrangeres som utendørs.