

10 år

Sprint

Alla bör lära sig skipping rätt

Alla bör också lära sig förspänning i löpningen (flexad fot, ej doppfot)

Häck

Alla bör kunna springa över 50cm alum.häckar på 6m avstånd med tre steg mellan häckarna

(4 isättningar, samma ben ledande över alla häckar)

Längd/tressteg

Alla bör lära sig att hoppa med en liten fartökning (attack, ca de 4- 6 sista stegen in) emot hoppzonen med både vänster och höger ben

Hoppisättningen skall alltid vara på helfot

Höjd

Alla bör lära sig att mäta ut en ansats, 5stegs 10x 20fot, 7 stegs 11x 30 fot

(10 resp 11 i sidled parallellt med ribban, 20 resp. 30 ifrån mattan)

Hoppisättningen skall alltid vara på helfot

Kula

Alla bör kunna göra en glidstöt

Spjut

Alla bör tekniskt kunna utföra ett spjutkast hög arm, hämtad långt bak med 7-stegsrytm gående, eller i låg joggfart