

12 år

Sprint

[Alla bör kunna springa någorlunda avslappnat, med högt knälyft i 40-50m samt lära sig ställa in block \(2 resp. 3 fötter från startlinjen\)](#)

Häck

[Alla bör kunna springa över 68cm alum.häckar på 6m avstånd med tre steg mellan häckarna](#)
(4 isättningar, samma ben ledande över alla häckar)
Alla bör kunna springa 200m häck enligt avstånden 20m till 1a h & 35m emellan med alum.häckar.

Längd/tresgteg

Medans längden fortsätter som för 11 år introduceras trestegsrytmer med båda ben som ledande.
[Det sker genom hopp med låg fart i rockringar utställda med samma avstånd mellan sig, gärna på gräs, med landning ut i grop.](#)
[Fotisättningarna på samtliga trestegshoppen skall alltid vara på helfot](#)

Höjd

[Alla bör kunna hålla en hög kroppstyngdpunkt genom ansatsen och upphopp](#)
[Hoppisättningen skall alltid vara på helfot](#)

Kula

Alla bör kunna göra en rotationsstöt

Spjut

Fortsatt träning enligt tidigare år, fokus på höft- och bålvid

Diskus

Alla bör kunna kasta med halv rotation och få få höjd på diskusen

Slägga

Alla bör kunna göra försvängar samt kasta ut lätt slägga stillastående
