

13 år

Sprint

Alla bör kunna springa någorlunda avslappnat och med högt knälyft i 50-80m med start från block

Häck

Samma som 12 år dock mer fokus på rytmiken till och mellan häckarna, att det flyter på enkelt utan för mycket flaxande

Längd/tressteg

Alla bör kunna genomföra en rytmisk & stegrande ansats med båda ben utan att kolla efter hoppzonen.

Blicken upp högt samt rak hållning

Fotställningarna på samtliga trestegshopp ska alltid vara på helfot

Höjd

Alla bör kunna genomföra en rytmisk och stegrande ansats med stäm i upphoppet

Hoppställningen ska alltid vara på helfot

Kula

Fortsatt träning i både glid-och rotationsteknik

Spjut

Alla bör ha en ansats och kunna kasta med 7-stegs ansats och stäm

Diskus

Alla bör kunna kasta med rotation och få diskusen att gå rakt, utan att wobble, i luften

Slägga

Alla bör kunna rotera via häl-tå. Alla bör kunna kasta med 1-2 varvs rotation