

8 år

Sprint

[Alla bör lära sig låg skipping rätt](#)

Häck

[Alla bör kunna springa över 30cm plashäckar på 5,5m avstånd med tre steg mellan häckarna](#)

(4 isättningar, samma ben ledande över alla häckar)

Längd/tressteg

[Alla bör kunna "splitta" ut ett hopp ut i gropan över en låg häck med båda vänster och höger ben](#)

[Hoppisättningen skall alltid vara på helfot](#)

Höjd

[Alla bör lära sig att aktivt dra upp knät närmast ribban](#)

[Hoppisättningen skall alltid vara på helfot](#)

Kula

Alla bör kunna stöta ut kulan från stillastående enligt 7 åringarnas beskrivning

(bakre foten 1/2 fot framför främre, ca 60m mellan fötterna)

Spjut

Alla bör kunna kasta iväg en boll med joggfart och rätt ben fram samt med hög arm

██████████

██████████

██████████

██████████

██████████

██████████