

# 9 år

## Sprint

Alla bör kunna springa över kinahattar, eller liggande konor med 3- 4 fots mellanrum för att börja få ett högre löpsteg

## Häck

Alla bör kunna springa över 30cm plashäckar på 6m avstånd med tre steg mellan häckarna  
(4 isättning, samma ben ledande över alla häckar)

## Längd/tresgteg

Alla bör kunna mäta ut en ansats på 15-20m och träffa hoppzonen rätt med både vänster och höger ben  
Hoppisättningen skall alltid vara på helfot

## Höjd

Alla bör kunna saxa och landa upprätt med farten framåt i landningens riktning  
(vänsterfotshoppare emot vänster och tvärtom)  
Hoppisättningen skall alltid vara på helfot

## Kula

Alla bör kunna stöta ut kulan med springstil enligt ovan samt sluta i samma "stillastående" position enligt 7 åringarnas beskrivning

## Spjut

Alla bör träna på, och kunna sätta spjutet i en rockring på 4-5m avstånd från stillastående.  
Alla bör kunna kasta spjut med 7-stegsrytm