

## Øvelsene i mangekamp fra 2010

Her følger spesifikasjonene for øvelsene i mangekamp gjeldende fra 2010.

### Mangekamp og tilhørende øvelser. (Gjeldende fra 2010)

Klasse	Mangekamp	Dag	Øvelser og rekkefølge
Menn senior	10-kamp	1. dag	100m, lengde, kule (7,26), høyde, 400m
Menn Jr22 (U23)		2. dag	110m hekk (106,7), diskos (2,0), stav, spyd (0,8), 1500m
Kvinner senior	7-kamp	1. dag	100m hekk (84,0), høyde, kule (4,0), 200m
Kvinner Jr22 (U23)		2. dag	Lengde, spyd (0,6), 800m
Kvinner Jr19 (U20)			
Kvinner senior	10-kamp	1. dag	100m, diskos (1,0), stav, spyd (0,6), 400m
Kvinner Jr22 (U23)		2. dag	100m hekk (84,0), lengde, kule (4,0), høyde 1500m
Menn Jr19 (U20)	10-kamp	1. dag	100m, lengde, kule (6,0), høyde, 400m
		2. dag	110m hekk (100,0), diskos (1,75), stav, spyd (0,8), 1500m
Gutter 17 år (U18)	10-kamp	1. dag	100m hekk (91,4), diskos (1,5), stav, spyd (0,7), 300m
Gutter 16 år		2. dag	100m, lengde, kule (5,0), høyde, 1000m
Jenter 17 år (U18)	7-kamp	1. dag	100m hekk (76,2), høyde, kule (3,0), 200m
Jenter 16 år		2. dag	Lengde, spyd (0,6), 800m
Gutter 15 år	9-kamp	1. dag	100m hekk (91,4), diskos (1,0), stav, spyd (0,6)
		2. dag	100m, lengde, kule (4,0), høyde, 1000m
Jenter 15 år	7-kamp	1. dag	80m hekk (76,2), kule (3,0), høyde, 200m
		2. dag	Lengde, spyd (0,4), 800m
Gutter 14 år	6-kamp	1. dag	60m, lengde, kule (4,0) eller spyd (0,6)
		2. dag	80m hekk (84,0), høyde, 600m
Jenter 14 år	6-kamp	1. dag	60m, lengde, kule (3,0) eller spyd (0,4)
Gutter 13 år		2. dag	60m hekk (76,2), høyde, 600m
Jenter 13 år	6-kamp	1. dag	60m, lengde, kule (2,0) eller spyd (0,4)

		2. dag	60m hekk (68,0), høyde, 600m
Gutter 12 år	4-kamp		60m eller 60m hekk (76,2), 600m, høyde eller lengde eller stav, kule (3,0) eller liten ball (150g) eller slengball (1,0)
Jenter 12 år	4-kamp		60m eller 60m hekk (68,0), 600m, høyde eller lengde eller stav, kule (2,0) eller liten ball (150g) eller slengball (1,0)
Gutter 11 år	4-kamp		60m eller 60m hekk (68,0), 600m, høyde eller lengde eller stav, kule (2,0) eller liten ball (150g) eller slengball (1,0)
Jenter 11 år			
Gutter 10 år	4-kamp		60m eller 60m hekk (68,0), 600m, høyde eller lengde eller stav, kule (2,0) eller liten ball (150g) eller slengball (1,0)
Jenter 10 år			
Gutter 7-9 år	3-kamp		Et løp, et hopp og et kast ifølge øvelsesutvalg 7-9 år
Jenter 7-9 år			

For 14 år og yngre kan øvelsesrekkefølgen tilpasses slik at det passer i arrangementet.

7-14 år kan mangekamp også arrangeres som en utradisjonell mangekamp, se i ”Friidrett for barn og ungdom”

For 15 år og eldre benyttes mangekamptabell for NM, UM og Nordisk mesterskap.

For 10 år til 14 år benyttes Tyrvingtabell (revidert utgave 2010)

For 7 år til 9 år benyttes ikke poengtabell

Øvelsesprogrammet i mangekampene for senior og juniorklassene følger internasjonale program for mangekamp. I 16 og 17 år både for jenter og gutter følger man øvelsene i det nordiske mesterskap i mangekamp.