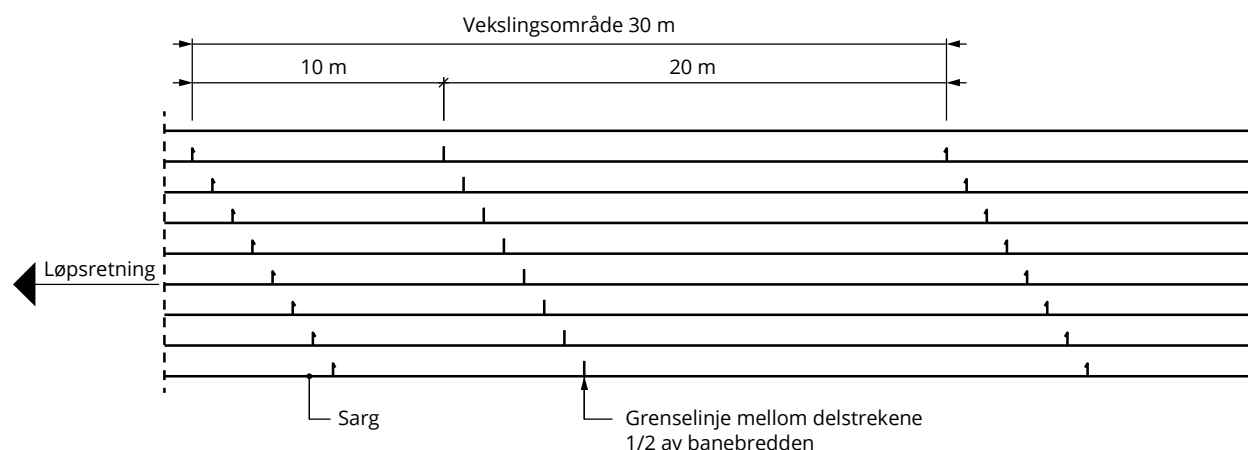


Stafett- og hekkeløp

STAFETTLØP

NB: Standard Word Athletics-merkeplan skal brukes ved merking!

Ved stafettløp til og med 4 x 200 m kan det fra 2. etappe av startes 10 m før vekslingsområde. Dette gjelder også ved 1. veksling 1000 m.



STANDARD MERKEPLAN FOR HEKKEØVELSER

Øvelse	Til første hekk	Mellom hekkene	Fra siste hekk	Merking
60mH	11,00	6,00	19,00	+ Grønn
60mH	11,00	6,50	16,50	+ Gul
60mH	11,00	7,00	14,00	+ Rød
60mH	11,50	7,50	11,00	+ Blå
80mH	12,00	8,00	12,00	■ Blå
100mH	13,00	8,50	10,50	■ Gul
110mH	13,72	9,14	14,02	■ Blå
200mH	18,29	18,29	17,10	● Rød
200mH	16,00	19,00	13,00	● Grønn
300mH	50,00	35,00	40,00	■ Grønn
400mH	45,00	35,00	40,00	■ Grønn

Merkene for 100mH, 110mH og 400mH skal være 50 × 100 mm. Hver løpebane merkes på begge sider.

Grønn sirkel gjelder for 200mH kvinner.

Ubenevnte mål er i meter