



# Tävlingsbestämmelser

# Banlöpning

Sprint  
Medeldistans  
Häcklöpning (endast 2023)  
Hinderlöpning

Enligt Tävlingsregler 2022

Version 0.1

## Innehåll

- Hinderlöpning (s. 1)
- Korthäck (s. 1–2)

## Hinderlöpning

Klass	Sträcka (m)	Hinderhöjd (cm)	Antal Hinder	Varv med vattengrav
M	3000	91,4	35	7
K	3000	76,2	35	7
M22, P19	2000	91,4	23	5
K22, F19	2000	76,2	23	5
P17	1500	83,8	23	5
P15, F17, F15	1500	76,2	15	3

## Korthäck (utomhus)

*Markeringar gäller Uppsala Friidrottsarena*

Klass	Distans (m)	Höjd (cm)	Till Första (m)	Mellan Häckarna (m)	Till mål (m)	Antal Häckar	Markering
M, M22	110	106,7	13,72	9,14	14,02	10	Blå
P19	110	99,1	13,72	9,14	14,02	10	Blå
P17	110	91,4	13,72	8,90	16,18	10	Vit
P15	80	83,8	13,00	8,50	10,50	8	Rött Kryss
P13	60	76,2	11,75	7,65	10,00	6	Lila Kryss
K, K22, F19	100	83,8	13,00	8,50	10,50	10	Gul
F17	100	76,2	13,00	8,50	10,50	10	Gul
F15	80	76,2	12,00	8,00	12,00	8	Grön
F13	60	68,6	11,75	7,65	10,00	6	Lila Kryss

# Korthäck (inomhus)

*Markeringar gäller IFU Arena*

Klass	Distans (m)	Höjd (cm)	Till Första (m)	Mellan Häckarna (m)	Till mål (m)	Antal Häckar	Markering
M, M22	60	106,7	13,72	9,14	14,02	5	Blå
P19	60	99,1	13,72	9,14	14,02	5	Blå
P17	60	91,4	13,72	8,90	16,18	5	Vit
P15	60	83,8	13,00	8,50	10,50	5	Gul
P13	60	76,2	11,75	7,65	10,00	6	Vita Kryss
K, K22, F19	60	83,8	13,00	8,50	10,50	5	Gul
F17	60	76,2	13,00	8,50	10,50	5	Gul
F15	60	76,2	12,00	8,00	12,00	5	Grön
F13	60	68,6	11,75	7,65	10,00	6	Vita Kryss