



Rutiner hinder. Jessheim Friidrettsstadion.

Plassering av hindre, høyder på hindre, og gjennomføring av 3000 m hinder, 2000 m hinder, 1500 m hinder, 800 m hinder.
(nkw 17.6.2019)



3000 m hinder:

- Start på «bortre langside» merket H3000
 - Løpe utenom vanngrav første gang
 - Første hinder på oppløpssiden er ikke satt ut ved første gangs passering. Dette hinderet settes ut så snart alle løperne har passert første gang
 - Første hinder som skal hoppes over er hinderet rett etter målstreken
 - Pr runde skal det hoppes over 4 hindre og vanngrava med hinder
- Til sammen på 7,5 runder blir det da 28 hindre + vanngrav med hinderet foran 7 ganger

2000 m hinder:

- Start på oppløpssiden ca 19 m før målstreken merket H2000
 - De to første hindre, de to i nordre sving, er ikke satt ut ved første gangs passering. Disse to hindre settes ut så snart alle løperne har passert første gang.
 - Første hinder som det skal hoppes over er hinderet på «bortre langside»
 - Dvs at det skal hoppes over 2 hindre pluss vanngrav i første runde
- Til sammen blir det på 5 runder 18 hindre + vanngrav med hinderet foran 5 ganger

1500 m hinder:

- Start i nordre sving 11,4 m før 1500 m start merket H1500
 - Første hinder som skal hoppes over er etter første gangs passering av målstreken. Det skal også løpes utenom vanngrav ved passering første gang
 - Det er tre runder igjen når målstreken passerer første gang.
- Til sammen skal hoppes over 12 hindre + vanngrav med hinderet foran 3 ganger

1200 m hinder:

- Start 11,4 m foran målstreken.
 - Første hinder som skal hoppes over er på «bortre langside»
 - Deretter hoppes alle hindre og vanngrav
- Dvs 10 hindre + vanngrav med hinderet foran 3 ganger

800 m hinder:

- Start 7,6 m foran målstreken.
 - Første hinder som skal hoppes over er på «bortre langside»
 - Deretter hoppes alle hindre og vanngrav
- Dvs 6 hindre + vanngrav med hinderet foran 2 ganger

91,4 cm høye hindre for menn under 60 år

76,2 cm høye hindre for kvinner og ungdom, samt menn 60 år og eldre

De 4 hinderne skal plasseres der det er blå merker på utsiden av bane 1 og innsiden av bane 3. Sett hinderne med «beina» inntil sargen slik at ca 30 cm av topp-planken går innenfor indre bane. Ett av hinderne er litt lenger enn de tre andre, det anbefales plassert etter målstreken

Når det løpes over vanngrava blir runden 3,80 m kortere enn 400 m