

# INFORMASJON OM

## -hekkøvelsene



### KORTHEKK KVINNER

Alder	Distanse	Hekkehøyde	Antall Hekker	Avstand til første hekk	Avstand mellom hekkene	Avstand til mål
35-39	100	0,840	10	13	8,5	10,5
40-49	80	0,762	8	12	8	12
50-59	80	0,762	8	12	7	19
60 +	80	0,686	8	12	7	19

### LANGHEKK KVINNER

Alder	Distanse	Hekkehøyde	Antall hekker	Avstand til første hekk	Avstand mellom hekkene	Avstand til mål
35-49	400	0,762	10	45	35	40
50-59	300	0,762	7	50	35	40
60-69	300	0,686	7	50	35	40
70 +	200	0,686	5	20	35	40

### KORTHEKK MENN

Alder	Distanse	Hekkehøyde	Antall Hekker	Avstand til første hekk	Avstand mellom hekkene	Avstand til mål
35-49	110	0,991	10	13,72	9,14	14,02
50-59	100	0,914	10	13	8,5	10,5
60-69	100	0,840	10	12	8	16
70-79	80	0,762	8	12	7	19
80 +	80	0,686	8	12	7	19

### LANGHEKK MENN

Alder	Distanse	Hekkehøyde	Antall hekker	Avstand til første hekk	Avstand mellom hekkene	Avstand til mål
35-49	400	0,914	10	45	35	40
50-59	400	0,84	10	45	35	40
60-69	300	0,762	7	50	35	40
70 -79	300	0,686	7	50	35	40
80 +	200	0,686	5	20	35	40