

Heitto 5-ottelu

- Heittoviisiottelun lajit ovat moukarinheitto, kuulantyöntö, kiekonheitto, keihäänheitto ja painonheitto. Myös muut suoritusjärjestykset ovat sallittuja.
- Kaikissa sarjoissa käytetään yleisen sarjan pistetaulukkoa.
- Jokaisessa lajissa on kolme suorituskierrosta.
- Käytetään oman sarjan heittovälineitä.
- Heittopainot seuraavasti eri sarjoille:

M, M22: 15,88 kg / N, N22: 9,08 kg

M19: 11,34 kg / N19: 9,08 kg

M17: 11,34 kg / N17: 7,26 kg

P15: 9,08 kg / T15: 7,26 kg

P13: 7,26 kg / T13: 5,45 kg

P11: 5,45 kg / T11: 4,00 kg

P9: 4,00 kg / T9: 4,00 kg

Heitto 4-ottelu (Castorama)

- Heittoneliottelun lajit ovat kuulantyöntö, keihäänheitto, kiekonheitto ja moukarinheitto. Myös muut suoritusjärjestykset ovat sallittuja.
- Kaikissa sarjoissa käytetään yleisen sarjan pistetaulukkoa.
- Jokaisessa lajissa on neljä suorituskierrosta.
- Käytetään oman sarjan heittovälineitä.