

Lørdag Løp

Kule

Tresteg/Lengde

Høyde/Stav

11:00
11:05
11:10
11:15
11:20
11:25
11:30
11:35
11:40
11:45
11:50
11:55
12:00
12:05
12:10
12:15
12:20
12:25
12:30
12:35
12:40
12:45
12:50
12:55
13:00
13:05
13:10
13:15
13:20
13:25

11:00 Stav J14,J18/19, MS
1+1+1

12:00 Kule G15, G16, G17, MS (2+4+1+2)
6 forsøk

60 m Rekrutter 6-9 år (3)

60 m G12 + G13 (1+1)

60 m J13 + J14 (1+5)

60 m G14 (4)

12:20 Lengde Rekrutter 6-9 år
Sone 3 hopp

12:35 Høyde J14 + KS (4+1)

12:45 Kule rekrutter 6 -9 år (3)
3 forsøk, 2 kg

Lengde G12, G13, G14 (1+2+2)
4 hopp (sone for 12 og 13 år)

100 m G15 (3)

100 m G16 + G17 (4+1)

100 m J15 + J16 (3+1)

13:15 Kule G12, G13 (1+2)

Lengde J13 + J14 (1+4)
4 hopp, sone for 13 åringer

13:15 Høyde G14, G15, G16 (3+2+2)

13:30			
13:35			
13:40	3000 meter alle klasser (10)		
13:45		13:45 Kule G14 (4)	Lengde J15, J17, KS (2+1+1)
13:50		4 forsøk	6 hopp
13:55			
14:00			
14:05			
14:10	400 m G15 + G16 (2+2)	14:10 Kule J14, J15, KS (4+2+2)	
14:15		4 forsøk for J14, 6 forsøk 15+KS	14:15 Lengde G15, G16 (2+4)
14:20			6 hopp
14:25	400 m G14 (3)		
14:30			
14:35	400 m J14 (3)		
14:40			
14:45			
14:50			
14:55			
15:00	1000 meter stafett		Mulighet for tresteg
15:05			
15:10	4 x 100m stafett		
15:15			
15:20			
15:25			
15:30			
15:35			
15:40			
15:45			
15:50			
15:55			

16:00
16:05
16:10
16:15
16:20
16:25
16:30
16:35
16:40
16:45
16:50
16:55
17:00
17:05
17:10
17:15

Cafe-vakt



Annet





