

TIDSSKJEMA LØRDAG 5.SEPTEMBER (3) – slegge endret

Tid	Løp	Klasse	Stav	Lengde 1	Lengde 2	Spyd	Slegge
10.00							J13+J14
10.30							
11.30	Åpning						
11.45	60mhk	J13 heat 1	G14			G13	
11.50	60mhk	J13 heat 2					
11.55	60mhk	J14 heat 1		J13			
12.00	60mhk	J14 heat 2					
12.05	60mhk	G13 heat 1					
12.10	60mhk	G13 heat 2					
12.25	80mhk	G14 heat 1					
12.30					G13		
12.45	600m	J13 heat 1				J14	
12.50	600m	J13 heat 2					
12.55	600m	J14 heat 1					
13.00	600m	J14 heat 2					
13.05	600m	G14 heat 1					
13.10	600m	G14 heat 2					
13.15	600m	G13 heat 1	J13				
13.20	600m	G13 heat 2					
13.35	60mhk	J13 finale					
13.40	60mhk	J14 finale					
13.45	60mhk	G13 finale			J14	J13	
13.55	80mhk	G14 finale					
14.05	200m	J13 heat 1					
14.10	200m	J13 heat 2		G14			
14.13	200m	J13 heat 3					
14.16	200m	J13 heat 4					
14.20	200m	J14 heat 1	G13				
14.25	200m	J14 heat 2					
14.30	200m	J14 heat 3					
14.35	200m						
14.40	200m	G13 heat 1					
14.45	200m	G13 heat 2					
14.50	200m	G13 heat 3					
14.55	200m	G14 heat 1					
15.00	200m	G14 heat 2				G14	
15.05	200m	G14 heat 3					
15.15							
15.20			J14				
15.25	1000m kap	J13+J14					
15.35	1000m kap	G13+G14					
16.15	Stafett	10x80 mtr					
16.30							G13+G14

Lagoppstilling for stafett leveres i sekretariatet senest kl 14.30

OPPROP FOR HOPP OG KAST 10 MIN FØR START VED ØVELSESSTEDENEOPPROP FOR LØP VED AVKRYSSING 1 TIME FØR START (påfør bestetid i løpsøvelsene)