

TIDSSKJEMA SØNDAG 6.SEPTEMBER

Tid	Løp	Klasse	Kule	Høyde 1	Høyde 2	Tresteg	Diskos
9.00				J14	G13		J14
9.20			J13			G14	
9.25	200mhk	J13 heat 1					
9.30	200mhk	J13 heat 2					
9.35	200mhk	J14 heat 1					
9.40	200mhk	J14 heat 2					
9.50	200mhk	G13 heat 1					
9.55	200mhk	G13 heat 2					
10.05	200mhk	G14 heat 1					
10.10	200mhk	G14 heat 2					
10.25	60m	J13 heat 1	G14			J14	
10.30	60m	J13 heat 2					
10.35	60m	J13 heat 3					G13
10.40	60m						
10.45	60m	J14 heat 1					
10.50	60m	J14 heat 2			J13		
10.55	60m						
11.00	60m						
11.05	60m	G13 heat 1					
11.08	60m	G13 heat 2					
11.11	60m	G13 heat 3					
11.15	60m		J14				J13
11.20	60m	G14 heat 1					
11.25	60m	G14 heat 2				G13	
11.30	60m	G14 heat 3					
11.35	60m						
11.40				G14			
12.00	60m	J13 finale					
12.10	60m	J14 finale					
12.20	60m	G13 finale					G14
12.30	60m	G14 finale					
12.40	1500m	J13	G13			J13	
12.50	1500m	J14					
13.00	1500m	G13					
13.10	1500m	G14					
13.30	Stafett	8x200m					
13.45	Avslutning						

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