

| <b>Tidsskjema NM &amp; UM mangekamp 2018</b> |  |                             |                |                    |
|--|--|-----------------------------|----------------|--------------------|
| <b>Søndag</b>                                |  |                             |                |                    |
| <b>Tid</b>                                   | <b>Løp</b>   | <b>Lengde</b>               | <b>Stav</b>    | <b>Diskos/spyd</b> |
| 09:00  | Sekretariatet åpner  |                             |                |                    |
| 09:45  |  | Lengde J15 + KV (7)         |                |                    |
| 10:00  | 110hk (99) MV  |                             |                |                    |
| 10:05  | 110hk (99) MJ - G17 (91)   | NB: prøvehopp fra 09.45     |                |                    |
| 10:20  | 100hk (91) G16 - G15   | Konkurransen begynner 10:00 |                |                    |
| 10:30  | 100hk (91/84) MV   |                             |                |                    |
| 10:40  | 80hk (76) MV   |                             |                | Diskos G15-16-17   |
| 10:45  |  |                             |                | MJ (9)             |
| 10:50  |  | Lengde J16-17 (10)          |                |                    |
| 11:10  |  |                             |                | Diskos MV (6)      |
| 11:45  |  |                             | Stav G15-16-17 |                    |
| 11:55  |  |                             | MJ (9)         |                    |
| 12:00  |  |                             |                | Spyd J15 + KV (7)  |
| 12:10  |  |                             |                |                    |
| 12:25  |  | Lengde KS + KJ (8)          | Stav MV (6)    |                    |
| 12:55  |  |                             |                | Spyd J16-17 (10)   |
| 13:00  |  |                             |                |                    |
| 13:45  |  |                             |                | Spyd KS + KJ (8)   |
| 14:00  |  |                             |                |                    |
| 14:30  |  |                             |                | Spyd G15-16-17     |
| 14:40  | 800m J15 + KV  |                             |                | MJ (9)             |
| 14:50  | 800m J16   |                             |                |                    |
| 15:00  | 800m J17   |                             |                |                    |
| 15:10  | 800M KJ + KS - 1 heat  |                             |                |                    |
| 15:20  |  |                             |                | Spyd MV (6)        |
| 16:05  | 1500m MJ +G17  |                             |                |                    |
| 16:20  | 1500m MV   |                             |                |                    |
| 16:25  | 1000m G15+G16  |                             |                |                    |
|  |  |                             |                |                    |
|  | <b>NB: i alle tekniske øvelser er oppgitt starttid når en begynner med prøvehopp og prøvekast.</b> |                             |                |                    |
|  | <b>Det er lagt opp til 2 prøvehopp/-kast for hver utøver.</b>                                      |                             |                |                    |
|  |  |                             |                |                    |
|  | Tidsskjema godkjent av TD  |                             |                |                    |