

KRETSMESTARSKAP I FRIIDRETT 2023

TIDSSKJEMA LØRDAG

KORTHEKK			HØYDE	AVST.	ANT.HK	UTØVERE
KL. 10.00	ÅPNING					
KL. 10.05	60 M	J-11	68	6,5 Meter	6	5
KL. 10.10	60 M	G-11	68	6,5 Meter	6	3
KL. 10.20	60 M	J-12	76	7,0 Meter	6	7
KL. 10.25	60 M	G-12	76	7,0 Meter	6	5
KL. 10.35	60 M	J-13+14	76	7,5 Meter	6	2+2
KL. 10.40	60 M	G-13	76	7,5 Meter	6	3
KL. 10.50	80 M	G-14+15	84	8,0 Meter	8	1+2
KL. 11.00	100 M	G-15			10	2

60 METER

			HEAT	UTØVERE
KL. 11.10	60 M	J-11	1	9
KL. 11.15	60 M	J-12	1	9
KL. 11.20	60 M	J-13	1	5
KL. 11.25	60 M	J-14	1	5
KL. 11.35	60 M	G-11+12	1	4+4
KL. 11.45	60 M	G-13	1	7
KL. 11.50	60 M	G-14	1	6

800 METER

			HEAT	UTØVERE
KL. 12.05	800 M	MENN/KVINNER	1	2+4

200 METER

			HEAT	UTØVERE
KL. 12.20.	200 M	KVINNER	1	3
KL. 12.30.	200 M	MENN	1	6

1500 METER

			HEAT	UTØVERE
KL. 12.45	1500 M	GUTTER/JENTER 13-14 ÅR	1	6+2+3+1

1000 OG 3000 METER KAPPGANG

			HEAT	UTØVERE
KL. 13.00	1000 M KAPPGANG - ALLE		1	1+1
KL. 13.00	3000 M KAPPGANG - KVINNER		1	1

KULE

			UTØVERE
KL. 10,05	KULE	MENN + J-15+16+G-15	1+2+1+2
KL. 10.45	KULE	JENTER 11 ÅR	8
KL. 11.10	KULE	GUTTER 13-14 ÅR	3+5
KL. 12.10	KULE	JENTER 12-13-14 ÅR	5+5+1
KL. 13.10	KULE	GUTTER 11-12 ÅR	2+2

TRESTEG

			UTØVERE
KL. 11.00	TRESTEG	GUTTER 11-12 ÅR	0+2
KL. 12.10	TRESTEG	KVINNER	3
KL. 13.10	TRESTEG	JENTER 11-14 år	3+3+1+1

DISKOS

			UTØVERE
KL. 10.45	DISKOS	JENTER 12-14 ÅR	3+2+0
KL. 11.30	DISKOS	JENTER 11 ÅR	5
KL. 12.00	DISKOS	GUTTER 11-14 ÅR	1+3+3+5
KL. 13.00	DISKOS	MENN + G-15	3+2

Opprop løp - det blir avkrysning 45 minutter før øvelsesstart.

Tekniske øvelser - opprop på øvelsessted 15 minutter før.