

Tidsskjema KM 2021 i Molde - laurdag pr 17/6 kl 23:00

	Løp	Lengde	Høgde	Kule	Diskos	Liten ball/Spyd
	60 m hk					Liten ball
13.00	J11	G11		J14 år og eldre	G13+G14+J13	G12
13.05	G12					
13.10	J12					
13.20	J13					
13.25	G13					
13.30	J14	G14+G15+G16+G17	J11+J12			
13.35	80 m hk					
13.40	J15+J16			J13		
13.45	100 m hk					
13.50	J18/19					
13.55	110 hk					
14.00	G17					Spyd
14.05	60 m forsøk					
14.10	G12					G15+G16+G17+MS
14.15	G13					
14.25	J11					
14.30					J15+J16+J17	
14.35	J13					
14.40	60 m finaler					
14.45	G11					Liten ball
14.50	G14					G11
14.55	J12					
15.00	J14					
15.05	G12					
15.10	G13					Spyd
15.15	J11					G13+G14
15.20	J13	G12	J13	J11+J12		
	100 m finale					
15.25	J15+J16					
15.30	J17+J18/19+KS					
15.35	G15+G16					
15.40	G17+MS				G15+G16+G17+MS	
15.45	G18/19					
15.50	800 m	G13	J14+J15+J18/19			
15.55	G15+G17+G18/19					
16.00	J15+J16+J18/19					
16.05	600 m					
16.10	G11					
16.15	G12					
16.20	G13+G14					
16.25	J11+J12+J13					
	400 m					
16.30	J18/19+G17+MS					
	Kappgang					
16.35	Alle klasser					
	Stafett					
17.05	4x60m 11 og 12 år					
17.10	4x60m 13-14år					
17.15	4x100m 15-19 år					
17.20	1000 m stafett senior					

Tidsskjema KM 2021 i Molde - laurdag

pr 17/6 kl 23:00

	Løp	Lengde	Høgde	Kule	Diskos	Liten ball/Spyd
--	-----	--------	-------	------	--------	-----------------

Opprop/avkryssing

På grunn av Covid-19 så blir det ikkje avkryssing. Alle møter til start seinast 10 min. før øvinga skal starter
Lagoppstilling stafettlag må leverast i sekretariatet seinast 2 timar før start

Resultat

Resultata vert slått opp på oppslagstavle ved speakerbua

Covid-19

Garderober finner du i Idrettens hus. Husk god avstand til andre når du er i garderoba.

Alle må sette seg inn i gjeldande smittevernregler som du finner på friidrett.no

Trenarar som har fått tilgang til hovudtribuna må vere utanfor gjerdet. Foreldre og tilskodarar har ikkje tilgang til hovudtribuna. Dei må opphalde seg utanfor gjerdet i svingane eller på tribuna på motsatt side av hovudtribuna. Dette på grunn av at antallbegrensingar i hht. gjeldande smittevernreglar.

Premieutdeling

Premieutdeling rett etter at øvinga er ferdig. Medalje til dei tre beste i kvar øving