

Tidsskjema Spb1 Nordvestlekene / Midtnorsk mesterskap laurdag 15.09.18

Start kl	Løp	Hoppegrop	Kast	Høgde	Kast i kastbur
	60m				
12:00	Rekrutt 5-8 år				
12:05					
12:10					
12:15	Rekrutt 9-10 år				
12:20					
12:25		Lengde	Liten ball		
12:30		Rekrutt 5-8 år	Rekrutt 9-10 år		
12:35					
12:50					
12:55					
13:00		Rekrutt 9-10 år	Rekrutt 5-8 år		
13:05					
13:10					
13:25					
13:30					
13:55	60m hekk	Tresteg	Kule	Høgde	Slegge
14:00	G12 og J12	G15	G16, G17, MS og Funk	G12, G13 og G14	J15 og J16
14:05					
14:10	J13				
14:15	80m hekk				
14:20	G14 og J15	Lengde			
14:25	110m hekk	J14, J16 og J18/19		G15, G16, G17 og Funk	
14:30	G17				
14:35	100m				
14:40	G12 og G13				
14:45	J11				
14:50	J13 og J14				
14:55	J16 og J17		G12, G13, J11, J12, J13 og J14		J17 og KS
15:00	J15				
15:05					
15:10	G14 og G15				
15:15	G16 og G17				
15:20	G18/19, MS og Funk				
15:25	Mile (1609m)	J11, J12 og J13	G15		
15:30	G16 og J15				
15:35					Diskos G17 og MS
15:40	300m				
15:45	J15		J16, J17 og KS		
15:50	G14 og G15				
15:55	G16 og G17	J15			
16:00	G11, G12 og G13				
16:05	J11 og J13				
16:10	J14				
16:15	G18/19, MS og Funk				
16:20	J16				G12, G15 og G16
16:25	J17				
16:30					
16:35	Forsøk i hopp og kastøvingar:		J15		
16:40	Rekruttar	3 forsøk			
16:45	11-14 år:	4 forsøk			
16:50	15 år - og eldre:	6 forsøk			

Tidsskjema Spb1 Nordvestlekene / Midtnorsk mesterskap søndag 16.09.18

Start kl	Løp	Hoppegrop	Kast	Høgde	Kast i kastbur
	300m hekk	Lengde	Spyd		Slegge
11:00	J15, J16 og J17	G11, G12 og G13	J17, J18/19 og KS	J12, J13 og J14	G15 og G16
11:05					
11:10	MS				
11:15	150m				
11:20	G17 og G18/19				
11:25	J15				
11:30	J13 og J14		G12 og G14		Diskos
11:35	MS og funk				J13, J14 og J15
11:40	J16				
11:45	J17	Tresteg			
11:50	G15 og G16	J16, J17 og KS	G17, MS og funk		
11:55	J11				
12:00	G11, G12, G13 og G14				
12:05					
12:10	600m				
12:15	G11, G12, G14, J11 og J13	J15	G15 og G16		J16, J17 og KS
12:20					
12:25	G15, G16, G18/19, MS, Funk, J16 og J17				
12:30					
12:35	Lengde				
12:40	3000m	G14, G16, G17, G18/19 og Funk			
12:45	J15		J12, J13 og J14		
12:50				J15, J16, J17 og KS	
12:55					
13:00					
13:05	5000m				
13:10	G16				
13:15			J15 og J16		
13:20	Praktisk info:				
13:25	Løp:				
13:30	Inga avkryssing				
13:35	Møt ved start i god tid før løpet startar				
13:40	Tekniske øvingar:				
13:45	10 år - 14 år:				
13:50	4 forsøk i hopp- og kastøvingar				
13:55	15 år og eldre:				
14:00	6 forsøk i hopp- og kastøvingar				