

TIDSSKJEMA KRETSKAMP Sør Amfi Grimstad 28. januar

LØP

60 M HEKK

Kl.12.00	Jenter 13-14 (11.5- 7,5-76-6)
Kl.12.10	Jenter 15-16 (12-8-76-5)
Kl.12.20	Gutter 13-14(12-8-84-5)
Kl.12.30	Jenter 17-19(13-8,5-84-5)
Kl. 12.35	Gutter 15-16(13-8,5-91,4-5)
Kl. 12.45	Gutter 17-19(13,72-9,14-1.00-5)

60 m

Kl. 12.50	Gutter 15-16
Kl. 12.55	Gutter 17-19
Kl.13.00	Gutter 13-14
Kl.13.05	Jenter 13-14
Kl.13.10	Jenter 15-16
Kl.13.15	Jenter 17-19
Kl.13.25	Ekstraheat 13-19

200 m

Kl.13.50	Jenter 13-14
Kl.14.00	Gutter 15-16
Kl.14.10	Gutter 13-14
Kl.14.20	Gutter 17-19
Kl.14.30	Jenter 17-19
Kl.14.40	Jenter 15-16

600 m

Kl.15.00	Gutter 13-14
Kl.15.10	Jenter 13-14

800 M

Kl.15.20	Gutter 15-16
Kl. 15.30	Gutter 17-19
Kl.15.40	Jenter 15-16
Kl.15.50	Jenter 17-19

4X 200 M STAFETT

KL.16.20	Gutter 15-16
Kl. 16.30	Jenter 17-19
Kl.16.40	Gutter 17-19
Kl.16.50	Jenter 13-14
Kl.17.00	Jenter 15-16
kl.17.10	Gutter 13-14

Tekniske øvelser

Kl. 12.00	Stav gutter alle klasser
Kl.12.30	Lengde jenter 17-19
Kl.12.30	Høyde gutter 15-16 Grop 1
Kl.12.30	Kule gutter 17-19
Kl.13.10	Kule gutter 13-14
Kl.13.10	Lengde gutter 15-16
Kl. 13.30	Høyde gutter 17-19 Grop 1
Kl. 13.30	Høyde jenter 13-14 Grop 2
Kl.13.50	Kule jenter 17-19
Kl.13.50	Lengde jenter 15-16
Kl.14.00	Stav jenter alle klasser
Kl.14.30	Høyde gutter 13-14 Grop 2
Kl. 14.30	Lengde jenter 13-14

Kl. 14.30	Høyde	jenter 17-19	grop 1
Kl.14.30	Kule	gutter 15-16	
Kl.15.10	Kule	jenter 13-14	
Kl. 15.10	Lengde	gutter 17-19	
Kl 15.30	Høyde	jenter	15-16 grop 1
Kl. 15.50	Kule	jenter 15-16	
Kl. 15.50	Lengde	gutter 13-14	

På 60 m og 60 m hekk har Agder bane 1 og 5 i alle heat, Buskerud bane 2 og 6 Telemark 3 og 7 og Vestfold bane 4 og 8,

På 200 m blir det to heat i hver klasse. Laglederne må innstille på hvem som skal løpe i hvert heat.

Det brukes startnummer på 600/800M og på ankermannen/kvinnen på stafettene.

På 4 x 200 m brukes vanlige konkurranseregler for stafett innendørs.

I stav er det tre deltakere som deltar i gutte og jenteklassen. Tyrvingtabellen avgjør rekkefølgen

Høyde er satt opp med to groper. Kun 13 og 14 år hopper i grop 2. Øvrige klasser i grop 1.

Det er liten plass til å kjøre høyde i to groper samtidig, samt høyde går i målområdet for sprint.

Det er imidlertid utstyr til å gjennomføre hopp i to groper.