**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.