

Tidsskjema Hamar 2019

Lørdag 31. august – Åpningsseremoni og innmarsj kl. 12.15

Tid	LØP	Klasse	Antall
12.45	60 m hekk forsøk	J-13	13 (2)
13.00	60 m hekk forsøk	J-14	19 (3)
13.30	80 m hekk forsøk	G-14	14 (2)
13.50	600 m	G-13	21 (2)
14.10	600 m	J-14	27 (3)
14.25	600 m	J-13	25 (3)
14.40	600 m	G-14	26 (3)
15.05	80 m hekk finale	G-14	
15.15	60 m hekk	G-13	8
15.25	60 m hekk finale	J-13	
15.35	60 m hekk finale	J-14	
15.45	200 m	G-14	22 (3)
16.00	200 m	J-14	35 (5)
16.25	200 m	G-13	25 (4)
16.45	200 m	J-13	30 (4)
17.10	Kappgang 1000 m	G-13 + G-14	11+10
17.30	Kappgang 1000 m	J-13 + J-14	9+10
17.50	Donaldstafett		
Tid	HOPP	Klasse	Antall
12.45	Lengde	G-14	19
12.55	Stav	J-13	4
13.40	Lengde	G-13	24
13.50	Stav	G-14	6
14.55	Stav	J-14	8
15.00	Lengde	J-13	37
16.10	Stav	G-13	3
16.30	Lengde	J-14	30
Tid	KAST	Klasse	Antall
12.45	Kule	J-14	20
12.45	Diskos	J-13	7
13.55	Kule	J-13	24
13.55	Diskos	J-14	15
15.15	Kule	G-13	15
15.15	Diskos	G-14	8
16.20	Diskos	G-13	12
16.25	Kule	G-14	12

AVKRYSSING ALLE ØVELSER 1 TIME FØR ØVELSESSTART



Tidsskjema Hamar 2019

Søndag 1. september

Tid	LØP	Klasse	Antall
10.00	60 m, forsøk	G-14	22 (3)
10.20	60 m, forsøk	J-13	35 (5)
10.55	60 m, forsøk	G-13	23 (3)
11.10	60 m, forsøk	J-14	44 (6)
12.00	60 m, finale	G-14	
12.05	60 m, finale	G-13	
12.10	60 m, finale	J-14	
12.15	60 m, finale	J-13	
13.00	200 m hekk*	G-13	11 (3)
13.20	200 m hekk*	G-14	13 (4)
13.45	200 m hekk*	J-13	13 (4)
14.10	200 m hekk*	J-14	17 (5)
14.40	1500 m	J-13	20
14.55	1500 m	G-13	21
15.10	1500 m	J-14	18
15.25	1500 m	G-14	17
15.45	8x200 m stafett		
Tid	HOPP	Klasse	Antall
10.00	Høyde	G-13	11
10.00	Tresteg	J-14	17
11.05	Høyde	G-14	15
11.10	Tresteg	J-13	15
12.15	Tresteg	G-13	14
12.30	Høyde	J-13	14
13.30	Tresteg	G-14	12
13.40	Høyde	J-14	18
Tid	KAST	Klasse	Antall
08.30	Slegge (ingen avkryssing)	G-13	12
09.35	Slegge	G-14	8
10.30	Slegge	J-14	12
10.50	Spyd	G-13	9
11.40	Slegge	J-13	8
11.50	Spyd	J-14	16
13.25	Spyd	J-13	13
14.35	Spyd	G-14	13

*På 200 meter hekk brukes kun 4 baner.

AVKRYSSING ALLE ØVELSER 1 TIME FØR ØVELSESSTART

