



TIDSSKJEMA NM 4/5-KAMP VETERANER

Tidsskjema 4-Kamp Kvinner alle klasser (3 deltakere)		
Øvelse	Klokkeslett	
100 m	12:00	
Kule	12:30	
Lengde	13:30	
800 m	14:30	

Tidsskjema 5-Kamp Menn 35 – 59		
Øvelse	Klokkeslett	
Lengde	12:00	
Spyd	13:00	
200 m	13:45	
Diskos	14:15	
1500 m	15:15	

Tidsskjema 5-Kamp Menn 60 - 84		
Øvelse	Klokkeslett	
Lengde	12:30	
Spyd	13:30	
200 m	14:15	
Diskos	14:45	
1500 m	15:30	



TIDSSKJEMA NM KAST 5-KAMP VETERANER

Tidsskjema 5-Kamp Kvinner alle klasser (7 deltakere)		
Øvelse	Klokkeslett	Plass
Slegge	12:00	Gressbane
Kule	12:45	Gressbane
Diskos	13:30	Gressbane
Spyd	14:15	Gressbane
Vektkast	15:00	Gressbane

Tidsskjema 5-Kamp Menn 35 – 69 (11 deltakere)		
Øvelse	Klokkeslett	Plass
Slegge	12:00	Grusbane
Kule	13:00	Grusbane
Diskos	13:45	Grusbane
Spyd	14:45	Gressbane
Vektkast	15:45	Grusbane

Tidsskjema 5-Kamp Menn 70 – 85 (9 deltakere)		
Øvelse	Klokkeslett	Plass
Slegge	12:45	Gressbane
Kule	13:30	Gressbane
Diskos	14:15	Gressbane
Spyd	15:30	Gressbane
Vektkast	16:15	Gressbane