**TIDSSKJEMA LØRDAG 5.SEPTEMBER**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tid** | **Løp** | **Klasse** | **Stav** | **Lengde 1** | **Lengde 2** | **Spyd** | **Slegge** |
| **11.30** | **Åpning** | | | | | | |
| **11.45** | 60mhk | J13 heat 1 | G14 |  |  | G13 | J13+J14 |
| **11.50** | 60mhk | J13 heat 2 |  |  |  |  |  |
| **11.55** | 60mhk | J14 heat 1 |  | J13 |  |  |  |
| **12.00** | 60mhk | J14 heat 2 |  |  |  |  |  |
| **12.05** | 60mhk | G13 heat 1 |  |  |  |  |  |
| **12.10** | 60mhk | G13 heat 2 |  |  |  |  |  |
| **12.25** | 80mhk | G14 heat 1 |  |  |  |  |  |
| **12.30** |  |  |  |  | G13 |  |  |
| **12.45** | 600m | J13 heat 1 |  |  |  | J14 | G13+G14 |
| **12.50** | 600m | J13 heat 2 |  |  |  |  |  |
| **12.55** | 600m | J14 heat 1 |  |  |  |  |  |
| **13.00** | 600m | J14 heat 2 |  |  |  |  |  |
| **13.05** | 600m | G14 heat 1 |  |  |  |  |  |
| **13.10** | 600m | G14 heat 2 |  |  |  |  |  |
| **13.15** | 600m | G13 heat 1 | J13 |  |  |  |  |
| **13.20** | 600m | G13 heat 2 |  |  |  |  |  |
| **13.35** | 60mhk | J13 finale |  |  |  |  |  |
| **13.40** | 60mhk | J14 finale |  |  |  |  |  |
| **13.45** | 60mhk | G13 finale |  |  | J14 | J13 |  |
| **13.55** | 80mhk | G14 finale |  |  |  |  |  |
| **14.05** | 200m | J13 heat 1 |  |  |  |  |  |
| **14.10** | 200m | J13 heat 2 |  | G14 |  |  |  |
| **14.13** | 200m | J13 heat 3 |  |  |  |  |  |
| **14.16** | 200m | J13 heat 4 |  |  |  |  |  |
| **14.20** | 200m | J14 heat 1 | G13 |  |  |  |  |
| **14.25** | 200m | J14 heat 2 |  |  |  |  |  |
| **14.30** | 200m | J14 heat 3 |  |  |  |  |  |
| **14.35** | 200m |  |  |  |  |  |  |
| **14.40** | 200m | G13 heat 1 |  |  |  |  |  |
| **14.45** | 200m | G13 heat 2 |  |  |  |  |  |
| **14.50** | 200m | G13 heat 3 |  |  |  |  |  |
| **14.55** | 200m | G14 heat 1 |  |  |  |  |  |
| **15.00** | 200m | G14 heat 2 |  |  |  | G14 |  |
| **15.05** | 200m | G14 heat 3 |  |  |  |  |  |
| **15.15** |  |  |  |  |  |  |  |
| **15.20** |  |  | J14 |  |  |  |  |
| **15.25** | 1000m kap | J13+J14 |  |  |  |  |  |
| **15.35** | 1000m kap | G13+G14 |  |  |  |  |  |
| **16.15** | Stafett | 10x80 mtr |  |  |  |  |  |

Lagoppstilling for stafett leveres i sekreteriatet senest kl 14.30

OPPROP FOR HOPP OG KAST 10 MIN FØR START VED ØVELSESSTEDENEOPPROP FOR LØP VED AVKRYSSING 1 TIME FØR START (påfør bestetid i løpsøvelsene)