**TIDSSKJEMA SØNDAG 6.SEPTEMBER**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tid** | **Løp** | **Klasse** | **Kule** | **Høyde 1**  | **Høyde 2** | **Tresteg** | **Diskos** |
| 9.00 |  |  |  | J14 | G13 |  | J14 |
| 9.20 |  |  | J13 |  |  | G14 |  |
| 9.25 | 200mhk | J13 heat 1 |  |  |  |  |  |
| 9.30 | 200mhk | J13 heat 2 |  |  |  |  |  |
| 9.35 | 200mhk | J14 heat 1 |  |  |  |  |  |
| 9.40 | 200mhk | J14 heat 2 |  |  |  |  |  |
| 9.50 | 200mhk | G13 heat 1 |  |  |  |  |  |
| 9.55 | 200mhk | G13 heat 2 |  |  |  |  |  |
| 10.05 | 200mhk  | G14 heat 1 |  |  |  |  |  |
| 10.10 | 200mhk | G14 heat 2 |  |  |  |  |  |
| 10.25 | 60m  | J13 heat 1 | G14 |  |  | J14 |  |
| 10.30 | 60m | J13 heat 2 |  |  |  |  |  |
| 10.35 | 60m | J13 heat 3 |  |  |  |  | G13 |
| 10.40 | 60m |  |  |  |  |  |  |
| 10.45 | 60m  | J14 heat 1 |  |  |  |  |  |
| 10.50 | 60m | J14 heat 2 |  |  | J13 |  |  |
| 10.55 | 60m |  |  |  |  |  |  |
| 11.00 | 60m |  |  |  |  |  |  |
| 11.05 | 60m  | G13 heat 1 |  |  |  |  |  |
| 11.08 | 60m | G13 heat 2 |  |  |  |  |  |
| 11.11 | 60m | G13 heat 3 |  |  |  |  |  |
| 11.15 | 60m |  | J14 |  |  |  | J13 |
| 11.20 | 60m  | G14 heat 1 |  |  |  |  |  |
| 11.25 | 60m | G14 heat 2 |  |  |  | G13 |  |
| 11.30 | 60m | G14 heat 3 |  |  |  |  |  |
| 11.35 | 60m |  |  |  |  |  |  |
| 11.40 |  |  |  | G14 |  |  |  |
| 12.00 | 60m | J13 finale |  |  |  |  |  |
| 12.10 | 60m | J14 finale |  |  |  |  |  |
| 12.20 | 60m | G13 finale |  |  |  |  | G14 |
| 12.30 | 60m | G14 finale |  |  |  |  |  |
| 12.40 | 1500m | J13 | G13 |  |  | J13 |  |
| 12.50 | 1500m | J14 |  |  |  |  |  |
| 13.00 | 1500m | G13 |  |  |  |  |  |
| 13.10 | 1500m | G14 |  |  |  |  |  |
| 13.30 | Stafett | 8x200m |  |  |  |  |  |
| 13.45 | Avslutning |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

OPPROP FOR HOPP OG KAST 10 MIN FØR START VED ØVELSESSTEDENE

OPPROP FOR LØP VED AVKRYSSING 1 TIME FØR START (påfør bestetider i løpsøvelsene)