Tidsskjema KM Molde laurdag 17. august 2019

Start kl	Løp	Lengde	Høgde	Liten ball/ Spyd	Kule	Diskos på Dalen (kastanlegg)
	60m hekk			Spyd		
13:00	J11			G13, G14 og G15	J17 og KS	J14, J15 og J16
13:05						
13:10	G12		J11 og J12			
13:15						
13:20	J13 og J14					
13:25	80m hekk					
13:30	G14, J15 og J16					
13:35	100m hekk	G14, G15, G17 og MS	J13 og J14	Liten ball	J15 og J16	G13, G14, G16 og MS
13:40	J17			G11 og G12		
13:45	60m					
13:50	J11					
13:55						
14:00	G13					
14:05					J11, J12 og J14	
14:10	J13		J15 og J16			
14:15						
14:20	G12			Spyd		
14:25	G11			G16 og MS		G15
14:30	G14	G11, G12 og G13				
14:35	J12					
14:40	J14					
14:45	100m					
14:50	G15					
14:55	G16, G18/19 og MS					
15:00	J15					
15:05	J16					
15:10	J17 og J18/19					
15:15	60m Finale					
15:20	J11					
15:25	J13					
15:30	G13					
15:35	800m					
15:40	G15, G16 og MS					
15:45						
15:50	J15, J16 og KS					
15:55	600m					
16:00	G11 og G12					
16:05						
16:10	J11 og J12					
16:15	G13 og G14					
16:20	J13 og J14					
	Kappgang					
16:25	G14 og KS					
16:30						
16:35	Stafett					
16:40	1000 meter				Praktisk info:	
16:45					Løp:	
16:50	4x60m				Avkryssing 1 time før start	
16:55					Tekniske øvingar:	
17:00	4x100m				6 forsøk i hopp- og kastøvingar	

Tidsskjema KM Molde søndag 18. august 2019

Start kl	Løp 200m	Lengde Grop 1	Høgde	Kule/ Lengde grop 2	Kast Spyd	Slegge på Dalen (kastanlegg)
12:00	J11 Forsøk	J15, J18/19 og KS	G17 og MS		J13, J14, J16 og J17	G14, G15 og MS
12:05						
12:10	G13 Forsøk			Lengde		
12:15				J11		
12:20	G11 og G12					
12:25	J12		G12 og G13			
12:30	G16, G17, G18/19 og MS					
12:35						
12:40	J13					
12:45	G14 og G15	J12 og J13				J16, J17 og KS
12:50	J15		G15			
12:55	J14			Kule		
13:00				G12, G13 og G14	J15 og KS	
13:05						
13:10	J17 og J18/19					J14 og J15
13:15	J11 Finale					
13:20	G13 Finale					
13:25	J16					
13:30	3000m	J16 og J17	G14	G15 og G16		
13:35	G18/19, MS og KS				Liten ball	
13:40	1500m				J11 og J12	
13:45	J13 og J14					
13:50						
13:55	G13 og G14			Lengde		
14:00				J14		
14:05	2000m					
14:10	G15, J15 og J16					
14:15					Praktisk info:	
14:20					Løp:	
14:25					Avkryssing 1 time før start	
14:30					Tekniske øvingar:	
14:35					6 forsøk i hopp- og kastøvingar	