

TIDSSKJEMA SØNDAG 1.SEPTEMBER

Tid	Løp	Klasse	Kule	Høyde 1	Høyde 2	Tresteg	Diskos
9.00				J14	G13		J14
9.20			J13			G14	
9.25	200m hk	J13 heat 1					
9.30	200m hk	J13 heat 2					
9.35	200m hk	J14 heat 1					
9.40	200m hk	J14 heat 2					
9.50	200m hk	G13 heat 1					
9.55	200m hk	G13 heat 2					
10.05	200m hk	G14 heat 1					
10.10	200m hk	G14 heat 2					
10.25	60m	J13 heat 1	G14			J14	
10.29	60m	J13 heat 2					
10.33	60m	J13 heat 3					G13
10.37	60m	J13 heat 4					
10.40	60m	J13 heat 5					
10.45	60m	J14 heat 1					
10.50	60m	J14 heat 2			J13		
10.55	60m	J14 heat 3					
11.00	60m	J14 heat 4					
11.05	60m	G13 heat 1					
11.08	60m	G13 heat 2					
11.11	60m	G13 heat 3					
11.15	60m	G13 heat 4	J14				J13
11.20	60m	G14 heat 1					
11.25	60m	G14 heat 2				G13	
11.30	60m	G14 heat 3					
11.35	60m	G14 heat 4					
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					
13.20							
13.30	Banestafett	8x200 mtr					
13.45	Avslutning						

Lagoppstilling for stafetten leveres i sekretariatet senest kl 11.30

OPPROP FOR HOPP OG KAST 10 MIN FØR START VED ØVELSESSTEDENE

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