

TIDSSKJEMA KRETSKAMP I RUDHALLEN LØRDAG 30.JANUAR 2016

LØP

60 m

Kl.11.30	Jenter 13-14
Kl. 11.40	Gutter 15-16
Kl. 11.50	Gutter 17-19
Kl.12.00	Gutter 13-14
Kl.12.10	Jenter 15-16
Kl.12.20	Jenter 17-19
Kl.12.30	Ekstraheat 13-19
Kl.16.30	Ekstraheat senior

200 m

Kl.13.00	Jenter 13-14
Kl.13.10	Gutter 15-16
Kl.13.20	Gutter 13-14
Kl.13.30	Gutter 17-19
Kl.13.40	Jenter 17-19
Kl.13.50	Jenter 15-16

600 m

Kl.14.00	Gutter 13-14
Kl.14.10	Jenter 13-14

800 M

Kl.14.20	Gutter 15-16
Kl. 14.30	Gutter 17-19
Kl.14.40	Jenter 15-16
Kl.14.50	Jenter 17-19

4X 200 M STAFETT

KL.15.20 Gutter 15-16

Kl. 15.30 Jenter 17-19

Kl.15.40 Gutter 17-19

Kl.15.50 Jenter 13-14

Kl.16.00 Jenter 15-16

kl.16.10 Gutter 13-14

Tekniske øvelser

Kl.11.30 Lengde jenter 17-19

Kl.11.30 Høyde gutter 15-16 Grop 1

Kl.11.30 Høyde jenter 15-16 Grop 2

Kl.11.30 Kule gutter 17-19

Kl.12.10 Kule gutter 13-14

Kl.12.10 Lengde gutter 15-16

Kl. 12.30 Høyde gutter 17-19 Grop 1

Kl. 12.30 Høyde jenter 13-14 Grop 2

Kl.12.50 Kule jenter 17-19

Kl.12.50 Lengde jenter 15-16

Kl.13.30 Høyde gutter 13-14 Grop 1

Kl. 13.30 Lengde jenter 13-14

Kl. 13.30 Høyde jenter 17-19 grop 2

Kl.13.30 Kule gutter 15-16

Kl.14.10 Kule jenter 13-14

Kl. 14.10 Lengde gutter 17-19

Kl. 14.50 Kule jenter 15-16

Kl. 14.50 Lengde gutter 13-14

På 60 m har Buskerud bane 1 og 5 i alle heat, Vestfold bane 2 og 6 og Agder bane 3 og 7, Telemark 4 og 8

På 200 m blir det to heat i hver klasse. Laglederne må innstille på hvem som skal løpe i hvert heat.

Det brukes startnummer på 600/800M og på ankermannen/kvinnen på stafettene.

På 4 x 200 m brukes vanlige konkurranseregler for stafett innendørs.