

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

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
Kl. 16:20	Ekstra heat 200m- inviterte utøvere
Kl. 16.30	Ekstra heat 400- inviterte utøvere

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.