

TIDSSKJEMA LØRDAG 15. SEPTEMBER 2018							
Tid	Løp	Høyde	Spyd	Kule	Lengde	Slegge/Diskos	
10:30							Slegge G/J 15-19
11:45							Slegge G/J 13/14
12:00	J13	200mhk 68/19m	J12		J16 - 19	Grop N	
12:10	G13	200mhk 68/18					
12:20	G14	200mhk 76/18			J13	Grop S	
12:25	G15	200 mhk 76/18					
12:25	G16 + G17	200mhk 76/18					
12:25	G18/19	200mhk 76/18					
12:30	J14+J15	200 mhk 76/19					
12:30	J16+J17	200mhk 76/19					
12:30	J18/19	200mhk 76/19					
12:45	G13	100m					
13:00	G14	100m					
13:10	G17+18/19	100m			G13	Grop N	
13:15			J11	G14			J11+J12 Diskos
13:20	G15+G16	100m					
13:30	J13	100m			G14+G15	Grop S	
13:40	J14	100m					
13:50	J15	100m					
14:00	J16 -17	100m		J13+J14			
14:00	J18/19	100m					G11+G12 Diskos
14:15	J11	60m					
14:25	G11 + G12	60m			J14 +J15	Grop N	
14:35	J12	60m					
14:50			G12	G13			
15:00	J10	60m					
15:10	G10	60m					
15:20	G15-19	4x100m			J10		
15:20	J15-19	4x100m			G10		
15:30	G13-14	4x100m			G16 - 19	Grop S	
15:30	J13-14	4x100m					
15:40	G11-12	4x100m					
15:40	J11-12	4x100m	G11				
15:50	G15 - 19	800m					
15:50	J15 - 19	800m					
16:00	G14	800m					
16:00	J14	800m					
16:15	J13+G13	600m					
16:25	G10+J10	600m					
16:35	J/G 9-10	600 Kappgang					
16:45	J/G 11-19	1000m Kappgang					

Grop S: foran tidtakerbod, Grop N: nærmest klubbhus
 Opprop løp/kappgang: Avkryssing 45 min før start
 Opprop hopp/kast: 15 min før start på øvelsessted
 Tekniske øvelser 10 og 11 år: 4 forsøk til alle, ingen finale

TIDSSKJEMA SØNDAG 16. SEPTEMBER						
Tid	Løp	Høyde	Kule	Lengde		Spyd
11:00	G11	60 mhk 68/6,5	G13	Jenter 7/9	Grop C	
11:00			G14	J10	Grop S	
11:00				G10	Grop N	
11:10	J11	60 mhk 68/6,5				G/J 15-19
11:20	J12+G12	60 mhk 76/7				
11:30	J13	60 mhk 76/7,5				
11:40	G13+J14	60 mhk 76/7,5				
11:50	J15 + J16	80 mhk 76/8	J13			
11:55	G14	80 mhk 84/8				
12:00	J17	100mhk 76/8,5		Gutter 7/9	Grop C	
12:00	J18/19	100 mhk 84/8,5				
12:00	G15	100 mhk 84/8,5				
12:00	G16	100 mhk 91/8,5				
12:10	G17	110 mhk 91/9,14	J14-19	G11	Grop N	G12+J12
12:10	G18/19	110 mhk 100/9,14		J11	Grop S	
12:25	G10	40m				
12:35	J10	40m				
12:45	Jenter 7-9	40m				J10+11
13:00	Gutter 7-9	40m			GropC	
13:15	G13	200m		J12	Grop N	
13:25	G14	200m		G12	Grop S	
13:35	G15	200m	G13			
13:40	G16	200m				G10+11
13:45	G17+18/19	200m				
13:55	J15 - 18/19	200m				
14:00			G15-19			
14:05	J14	200m				
14:15	J13	200m				
14:30	J11	80m		G/J14		
14:40	J12	80m				
14:50	G11	80m				
15:00	G12	80m				
15:10	G/J 13 - 14	1500m	J13			
15:25	G15 - 19	2000m				
15:25	J 15 - 19	2000m				
15:35	G11/G12	600m				
15:35	J11/J12	600m				

Grop S: foran tidtakerbod, Grop N: nærmest klubbhus, Grop C: bak tribunen

Opprop løp: Avkryssing 45 min før start

Opprop hopp/kast: 15 min før start på øvelsessted

Opprop rekrutt løp og hopp: ved øvelsessted 15 min før start

Lengde rekrutt 3 forsøk til alle, ingen finale

Tekniske øvelser 10 og 11 år: 4 forsøk, ingen finaler