

**TIDSSKJEMA FREDAG 9. SEPTEMBER 2022****NB!!!! Høiehallen**

Tid	Løp	Stav	Spyd	Kule	Lengde	Slegge/Diskos
18:00		G/J-10				
18:00		G/J-11				
18:00		G/J-12				
18:00		G/J-13				
18:00		G/J-14				
18:00		G/J-15				
19:30		G/J-16				
19:30		G/J-17				
19:30		G/J-18/19				

Stav arrangeres **Høiehallen**

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 LØRDAG 10. SEPTEMBER 2022

Tid	Løp	Høyde	Spyd	Kule	Lengde	Slegge/Diskos
10:00						Slegge G/J 15-19
11:45						Slegge G/J 13/14
12:00	J13	200mhk 68/19m	J12		J16 – 19, KS	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				J11+J12 Diskos
12:45	G13	100m				
13:00	G14	100m				
13:10	G17+18/19	100m			G13	Grop N
13:10	MS	100m				
13:15	G15	100m		G14		
13:20	G16	100m				
13:30	J13	100m	J11		G14+G15	Grop S
13:40	J14	100m				G11+G12 Diskos
13:50	J15	100m				
14:00	J16 -17	100m		J13+J14		
14:00	J18/19+KS	100m				
14:15	J11	60m				
14:25	G12	60m			J14 +J15	Grop N
14:35	G11	60m				
14:45	J12	60m				
14:50			G12	G13		
14:55	J10	60m				
15:05	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				
15:50	G15 - 19	800m				
15:50	J15 - 19	800m	G11			
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 m Kappgang				
16:45	J11,J13,J16	1000 m Kappgang				
17:00	MS	600 m				

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 11. SEPTEMBER 2019**

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			
11:50	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 KS	G11	Grop N	G12+J12
12:10	G18/19	110 mhk 100/9,14		J11	Grop S	
12:25	G10	40m				
12:25	J10	40m				
12:40	Jenter 7-9	40m				
12:50	Gutter 7-9	40m				
13:15	G13	200m		J12	Grop N	J10+J11
13:25	G14	200m			Grop S	
13:35	G15	200m	G13	G12		
13:40	G16	200m				
13:45	G17+18/19+MS	200m				
13:55	J15-18/19+KS	200m				
14:00			G15-19			G10+G11
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