

Tidsskjema

Låvefest 08.12.2018



Løpsøvelser			Lengde 1	Lengde 2	Høyde 1	Høyde 2	Kule 1	Kule 2	
		09:00	G 7	G 6			G9 - 2 kg	G8 - 2 kg	09:00
09:15	60 m h J10 1 heat								
09:20	60m h G10 1heat	09:20		G10	J10				09:20
09:30	60m J9 2 heat								
		09:39	J 6						09:39
09:40	60m J 7 år 2 heat	09:40					G 6 - 2 kg		09:40
		09:45						J9 - 2 kg	09:45
09:48	60m G8 2 heat								
09:58	60m G 7 år 2 heat								
		10:02		J 7					10:02
		10:05					J10 - 2 kg		10:05
10:06	60m J8 2 heat								
		10:07	G9						10:07
		10:15						J 6 - 2 kg	10:15
10:16	60m G10 2 heat								
10:26	60m J10 2 heat								
		10:30			G10 Gr. 1	G10 Gr. 2			10:30
		10:35					J8 - 2 kg		10:35
10:36	60m G9 2 heat								
		10:39		J9					10:39
		10:41						J 7 - 2 kg	10:41
		10:44	J10						10:44
10:46	60m G 6 år 1 heat								
10:51	60m J 6 år 1 heat								
11:05	200m G10 4 heat								
		11:10					G 7 - 2 kg		11:10
		11:17		G8					11:17
11:20	200m J10 5 heat								
		11:25						G10 - 2 kg	11:25
		11:33	J8						11:33
11:45	Stafetter G/7-10								
	Stafetter J/7-10								



I klassene 6-10 år er det avkryssing for løpsøvelsene 45 min før øvelsesstart. I tekniske øvelser må alle melde seg direkte på øvelsesstedet 15 minutter før øvelsen starter. Om noen er opptatt med en annen øvelse så si fra til øvelsesleder og dere går og melder dere til ny øvelse før dere