

Tidsskjema side 1

Låvefest 13.01.2018



Løpsøvelser		Lengde	Høyde	Kule	
		09:30	Lengde G10 5	Høyde J/G7, J8, J9 9	Kule 2 kg J10 5
09:50	60 m hekk J10 3/1 heat				
09:55	60m hekk G10 2/1 heat	09:55			Kule 2 kg G9 4
10:05	60m J9 3/1 heat				
10:10	60m G8 7/1 heat	10:10	Lengde J 10 9		
10:15	60m Felles 7 år 2/1 heat	10:15			Kule 2 kg G10 3
10:25	60m J8 5/1 heat				
10:30	60m G9 5/1 heat				
10:35	60m G10 7/1 heat	10:35			Kule 2 kg G8 6
10:40	60m J10 11/2 heat	10:40		Høyde G8, G9, G10 9	
11:00	3000m KS, 5000m MS 2+2				
		11:10			Kule 2kg G/J 7, J8, J9 9
11:35	200m J10 7/2 heat				
11:45	200m G10 6/2 heat				
		11:50		Høyde J 10 4	
12:00	Stafetter G/7-10				
	Stafetter J/7-10				



I klassene 7-10 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 på til ny øvelse før dere går tilbake.