

Tidsskjema  
Låvefest 09.12.2017

nes arena



Løpsøvelser		Lengde Grop 1	Lengde Grop 2	Høyde	Kule	
		12:00	Lengde J 12 - 8		G12	Kule 2kg G11 - 6
12:10	60m h J13 7/1 heat					
12:15	60m h J14 4/1 heat					
12:25	60m h G13 2/1 heat	12:25				Kule 2kg J11 - 3
		12:30				
12:40	60m h J12 5/1 heat					
12:45	60m h G12 9/2 heat	12:45	Lengde G13 - 5			
		12:50		J13/J14 - 7/2		
12:52	60m h G11 5/1 heat					
		12:55				Kule 3kg G12 - 6
12:56	60m h J11 5/1 heat					
		13:05				
13:09	60m G17/MS 2+3/1 heat					
		13:10	Lengde J 11 - 9			
13:13	60m J16 1/1 heat					
13:17	60m G15/G16 4+1/1 heat					
13:21	60m G14 3/1 heat					
13:25	60m G13 8/1 heat	13:25	Lengde G12 - 7			Kule 2 kg J12 - 9
13:30	60m J13 11/2 heat					
13:37	60m G11 14/2 heat					
13:48	60m J11 10/2 heat					
		13:55		G11 - 5		
13:57	60m G12 12/2 heat					
14:05	60m J12 10/2 heat	14:05	Lengde J14 - 8			
		14:10	Lengde G14-MS - 8			Kule G13 - 4
14:13	60m J14 10/2 heat					
14:29	200m G13 7/2 heat					
14:36	200m J13 11/3 heat					
		14:37		J11/J12 - 4/2		
		14:45				Kule 4 kg G14 - 2
14:46	200m G12 12/3 heat					
		14:50	Lengde J 13 - 11	Lengde G11 - 11		
14:56	200m G15 4/1 heat					
15:00	200m G14 2/1 heat	15:00				Kule 2 kg J14 - 7
15:04	200m G16/G17 1+1/1 heat					
15:08	200m MS 3/1 heat					
15:13	200m J14 8/2 heat					
15:28	200m J11 7/2 heat		60m J14 11/2 heat			
		15:30		G13/G14 - 3/1		
15:35	200m J12 9/3 heat	15:35				Kule 5kg G17-1, 7,26kg MS-2
15:45	200m G11 12/3 heat					
15:55	Stafetter 11-14 år	15:55				
		16:00				Kule 2 kg J13 - 9
16:08	400m MS - 3					
16:13	800m MS - 1					
16:19	800m KS - 1					
		16:20		G17/MS - 1/2		
16:27	600m G13/G14 - 6+2stk					
16:32	600m J13/J14 - 2+3					
16:40	Stafetter 15+					

I klasse 11 år og eldre er det avkryssing for løpsøvelsene en time før øvelsesstart.  
tekniske øvelser er det opprop på øvelsesstedet 15 minutt før øvelsesstart.

