



Tidsskjema Søndag 18.8 2019

TID	Løp/Hekk	Lengde 1	Lengde 2	Høyde	Kule	Spyd/Lb
	60m/hekk					Liten ball
10:00	G11 (1)	J7-9 (12)	G10 (5)			G7-9 (17)
10:05	J11 (1)					
10:10	G12 (1)				G11 (6)	
10:15	G13-J13-J14			J11-12 (3+3)		
10:20	80m/hekk					
10:25	G14 (1)					
10:30	60 meter	J13-14 (3+6)			G12-13-14-15 (6+3+2+4)	
10:35	G10 (1)					
10:40	J10 (2)					
10:50	G/J7 (1)		J10 (11)			G/J10 (2+6)
10:55	J8-9 (1)					
11:00	G8 (1)					
11:05	G9 (1)					
11:10	G11 (2)				J13-14 (2+4)	
11:20	G12 (2)					
11:30	G13 (1)		G11 (12)			J7-9 (12)
11:40	J11-12 (2)	G12-13 (10+3)				Spyd
11:45	G14 (1)					
11:50	J13 (1)				J11-12 (3+9)	
11:55	J14 (2)					
12:05	100 meter					
12:15	J15 (1)					G11-12-13 (5+4+3)
12:18	J16-17 -KS (1)					
12:21	G15 (2)					
12:27	G16 (1)					
12:30	MS (2)					
12:45		J11-12 (5+12)		G11-12 (8+6)		
13:00	Finale J14		G7-9 (18)			
13:15	Finale KS					
13:20	Superfinale G					
13:25	B-Finale MS				J14-15-16-17-KS (4+4+2+1+2)	
13:30	A-Finale MS					
13:35	200meter					
13:40	G10 (1)					
13:43	G11 (2)					

TID	Løp/Hekk	Lengde 1	Lengde 2	Høyde	Kule	Spyd/Lb
13:49	G12 (2)					
13:55	J10 (2)					
14:01	J11 (1)					
14:04	J12 (3)					
14:13	J13 (1)					
14:16	G13 (1)					
14:20	J15-16 (2)					
14:30	G15 (2)					J11-12-13 (1+5+2)
14:40	J17-KS (1)					
14:45	G16 (1)					
14:50	G14 (1)	J15-16-17-KS (16)				
14:55	J14 (2)					
15:05	MS (2)					
15:15				G13-14-15-16 (2+2+1+2)		
15:20						
15:25	600 meter					
15:30	J10-11 (1)					
15:35	G10 (1)					
15:40	G11 (1)					
15:45	G12 (1)	G14-15-16-17 (2-3-3-1)				
15:50	J12 (1)					
15:55	G13-14 (1)					
16:00	J13-14 (1)					
16:05	300m/hekk					
16:15	G15-16 (1)					
16:20	J15-16-17 (1)					
16:30	400 meter			J13-14-15 (3+3+4)		J14-15-17(2+1+1) G15-MS (2+1)
16:35	KS (2)					
16:40	MS (2)					
16:40	800 meter					
16:50	G15-16 (1)					
16:55	J15-16-17 (1)					
17:00	MS (1)					
17:00	Utdeling av pokal til beste jente og gutt					

HUSK Avkryssing på startlister i alle løpsøvelser for 10-17 år senest 1 time før start.
 30 min før start for 7-9 år. Opprop ved start 10 min før oppsatt tid.
 Heatlister settes opp på tavle ved start 60, 100, 200/600 og målsonen for 4/800 meter.
 Opprop for tekniske øvelser(hopp og kast), der hvor øvelsen foregår 10 min før start.
 Premieutdeling så kort tid etter øvelsen er ferdig som mulig.
 Utdeling av pokal til beste jente og gutt etter skjønn, allsidighet og Tyrvingtabellen.