

Fredag	G15	G16	G17	G18/19	J15	J16	J17	J18/19	
11:00	ÅPNING								11:00
11:10	Diskos -18		Tresteg -8			Spyd -10			11:10
11:15	Stav - 6						Kule -12		11:15
11:45	100m Fo 5 heat								11:45
12:05		100m Fo 4 heat							12:05
12:15							Tresteg -8		12:15
12:20			Kule -4						12:20
12:21			100m Fo 3 heat						12:21
12:25		Spyd -5							12:25
12:33				100m Fo 4 heat					12:33
12:49					100m Fo 5 heat				12:49
13:00		Stav - 6							13:00
13:09						100m Fo 4 heat			13:09
13:10					Diskos -11				13:10
13:25							100m Fo 3 heat		13:25
13:37								100m Fo 3 heat	13:37
13:49	100m Se 3 heat								13:49
14:01		100m Se 2 heat							14:01
14:09				100m Se 2 heat					14:09
14:17					100m Se 3 heat				14:17
14:29						100m Se 2 heat			14:29
14:40					Stav - 6				14:40
14:43	100m Fi								14:43
14:49		100m Fi							14:49
14:55			100m Fi						14:55
14:45		Diskos -9							14:45
15:00	Tresteg -12								15:00
15:01				100m Fi					15:01
15:07					100m Fi				15:07
15:13						100m Fi			15:13
15:19							100m Fi		15:19
15:25								100m Fi	15:25
15:36			3000m -19						15:36
15:50				3000m -21					15:50
16:05							3000m -3		16:05
16:10						Diskos -7			16:10
16:15						Stav - 2			16:15
16:20								3000m -8	16:20
16:25					Tresteg -16				16:25
16:40					300m hekk Fi				16:40
16:47						300m hekk Fi 2heat			16:47
16:59	300m hekk Fi 2heat								16:59
17:10						Høyde -13			17:10
17:11		300m hekk Fi 2heat							17:11
17:15			Slegge -3						17:15
17:30								100m hekk -8	17:30
17:38							100m hekk -7		17:38
17:47			110m hekk -7						17:47
17:55				110m hekk -8					17:55
18:02				Slegge -8					18:02
18:05								Lengde -15	18:05
18:10			400m Fi 2 heat						18:10
18:23				400m Fi 4 heat					18:23
18:50							400m Fi 2 heat		18:50
19:02								400m Fi 2 heat	19:02
19:05		Høyde -10							19:05
19:17							Slegge -7		19:17
19:20					1500m Hi				19:20
19:25				Lengde -14					19:25
19:30						1500m Hi			19:30
19:40	1500m Hi								19:40
19:50		1500m Hi							19:50
20:21								Slegge -6	20:21

Opprop/avkryssing 60 minutter før øvelsesstart for alle øvelser med unntak for 100m, 200m og stav der fristen er 90 minutter.

HUSK PERSONLIG OPPMØTE