

Tidsskjema

Dag 1

Opprop	Øvelsesstart	Øvelse	Klasse	Øvelses ID	Utstyrsbeskrivelse
	11:10:00	60 m hekk	G-12	1	76,2 7m
	11:10:00	Lengde uten tilløp	MJ	71	0
	11:20:00	60 m hekk	G-14	6	12/8/84cm
	11:20:00	Kule	G-11	3	0
	11:20:00	Kule	G-12	4	3,0kg
	11:20:00	Kule	G-13	5	3,0kg
	11:30:00	60 m hekk	J-11	7	68,0 6,5m
	11:30:00	Lengde uten tilløp	KJ	2	0
	11:40:00	60 m hekk	J-13	8	76,2 7,5m
	11:50:00	60 m hekk	MJ	12	13/8,5/ 84/91,4
	11:50:00	Høyde	J-11	9	0
	11:50:00	Høyde	J-12	10	0
	11:50:00	Høyde	J-13	11	0
	12:00:00	60 m	Rekrutt blå	13	0
	12:00:00	Lengde satssone	Rekrutt rød	15	0
	12:00:00	Liten ball	Rekrutt gul	14	150 g
	12:10:00	Kule	KJ	17	3 kg
	12:10:00	Kule	MJ	16	5 kg
	12:20:00	60 m	G-11	18	0
	12:20:00	60 m	G-12	19	0
	12:30:00	60 m	G-13	20	0
	12:30:00	60 m	G-14	21	0
	12:40:00	60 m	Rekrutt gul	23	0
	12:40:00	Lengde satssone	Rekrutt blå	22	0
	12:40:00	Liten ball	Rekrutt rød	24	150 g
	12:50:00	60 m	J-13	25	0
	13:00:00	60 m	J-14	29	0
	13:00:00	Høyde	G-12	26	0
	13:00:00	Høyde	G-13	27	0
	13:00:00	Høyde	G-14	28	0
	13:10:00	60 m	KJ	34	0
	13:10:00	Kule	J-11	30	2,0kg
	13:10:00	Kule	J-12	31	2,0kg
	13:10:00	Kule	J-13	32	2,0kg
	13:10:00	Kule	J-14	33	3,0kg
	13:20:00	60 m	MJ	35	0

Tidsskjema

Dag 1

Opprop	Øvelsesstart	Øvelse	Klasse	Øvelses ID	Utstyrsbeskrivelse
	13:30:00	60 m	Rekrutt rød	38	0
	13:30:00	Lengde satssone	Rekrutt gul	37	0
	13:30:00	Liten ball	Rekrutt blå	36	150 g
	13:40:00	60 m	J-11	39	0
	13:40:00	60 m	J-12	40	0
	13:40:00	Høyde	J-14	41	0
	13:40:00	Høyde	KJ	43	0
	13:40:00	Høyde	MJ	42	0
	14:20:00	300 m hinder	Rekrutt blå	46	0
	14:20:00	Lengde satssone	J-11	50	0
	14:20:00	Lengde satssone	J-12	51	0
	14:20:00	Lengde uten tilløp	J-13	52	0
	14:20:00	Lengde uten tilløp	J-14	53	0
	14:20:00	Spyd	G-12	47	400gr
	14:20:00	Spyd	G-13	48	400gr
	14:25:00	300 m hinder	Rekrutt gul	45	0
	14:30:00	300 m hinder	Rekrutt rød	44	0
	14:50:00	800 m	KJ	70	0
	14:50:00	800 m	MJ	49	0
	15:00:00	400 m	J-11	55	0
	15:00:00	400 m	J-12	56	0
	15:00:00	Lengde satssone	G-12	54	0
	15:10:00	400 m	J-13	57	0
	15:10:00	400 m	J-14	58	0
	15:20:00	400 m	MJ	59	0
	15:30:00	400 m	G-12	60	0
	15:30:00	400 m	G-13	61	0
	15:30:00	Spyd	J-11	62	400gr
	15:30:00	Spyd	J-13	63	400gr
	15:30:00	Spyd	J-14	64	400gr
	15:30:00	Spyd	KJ	66	500 g
	15:30:00	Spyd	MJ	65	700 g
	15:40:00	400 m	KJ	69	0
	15:40:00	Lengde uten tilløp	G-13	67	0
	15:40:00	Lengde uten tilløp	G-14	68	0