

## **VELKOMMEN TIL TRENINGSSTEVNE ONSDAG 29.MAI 2019:**

### **1.-2.klasse:**

18:00-18:20: **Høyde**/hoppetau – Treningshopp, ingen konkurranse!

18:30-18:50: **lengde** med tilløp – gruppe 1 hopper i nord-tilløpet – gruppe 2 i sør-tilløpet.

18:55: **200** meter

### **3.-4. klasse:**

18:00-18:20: **Kule/liten ball**

1820-1840: **liten ball/kule**

18:40: **200** meter

### **5.-6.kl:**

1800 – 1830: **lengde** med tilløp – gruppe 1 hopper i nord-tilløpet – gruppe 2 i sør-tilløpet.

1850: **200** meter

1905: **600** meter

### **7.klasse og eldre:**

18:00: 400 meter hekk/400 meter

1800 – Kule sammen med 3.-4.klasse!

18:15: 110 meter hekk

18:30: 200 meter

1830: Høyde

1905: 800 meter

Som dere ser må utøverne være ferdig oppvarmet til kl 18:00!