

Tidsskjema Ørstaleikane laurdag 24.august 2019

Start kl	Løp	Grop 1 mot høgde	Grop 2 mot elva	Kule	Høgde	Start kl
	60m	Lengde	Lengde			
11:00	7år	U6år og 6år	G8 og G9			11:00
11:05						
11:10	J8					11:10
11:15						11:15
11:20	J9					11:20
11:25						11:25
11:30						11:30
11:35	G8		J8			11:35
11:40	G9					11:40
11:45		7år				11:45
11:50	U6år					11:50
11:55	6år		J9			11:55
12:00					G14, G15, MS og J16	J10 og J11
12:05						
12:10						12:10
12:15	J14					12:15
12:20	J13					12:20
12:25						12:25
12:30	J12			G10		12:30
12:35			G15 og G17			
12:40	G12					J12, J13 og J14
12:45	G13 og G14				12:45	
12:50	J10			G11 og G12		12:50
12:55						12:55
13:00	G10					13:00
13:05			J15 og J16			13:05
13:10	J11					13:10
13:15				J10		13:15
13:20	G11					G12, G13 og G14
13:25					13:25	
13:30						13:30
13:35	100m					13:35
13:40	G15 og G16			J11, J12 og J13		13:40
13:45	J15 og J16					13:45
13:50						13:50
13:55	60m hekk					13:55
14:00	J13				G10 og G11	14:00
14:05	J14					14:05
14:10	80m hekk					14:10
14:15	G14, J15 og J16					14:15
14:20			Praktisk info:			14:20
14:25	400m		Løp:			14:25
14:30	G15 og G17		Inga avkryssing			14:30
	800m		Møt ved start i god tid før løpet startar			
14:35	G14, G15, MS, J14, J15, J16 og J17		Tekniske øvingar:			14:35
14:40			Rekruttar:			14:40
14:45	600m		3 forsøk i hopp- og kastøvingar			14:45
14:50	G12 og G13		10 år - 14 år:			14:50
14:55	J10 og J11		4 forsøk i hopp- og kastøvingar			14:55
15:00	J12 og J13		15 år og eldre:			15:00
15:05	G10 og G11		6 forsøk i hopp- og kastøvingar			15:05

Tidsskjema Ørstaleikane søndag 25. august 2019

Start kl	Løp 40m	Grop 1 (ved tidtakarbud)	Grop 2 (mot elva)	Ved høgde Liten ball	Ved kastbur Liten ball	Høgde	Start kl	
11:00	J9			6år	J8		11:00	
11:05								11:05
11:10	U6år							11:10
11:15								11:15
11:20	G8							11:20
11:25	G9			U6år	J9		11:25	
11:30	7år							11:30
11:35								11:35
11:40	J8							11:40
11:45								11:45
11:50	6år			7år	Spyd G10 og G11		11:50	
11:55		Tresteg G15 og J15	Lengde J13					11:55
12:00								12:00
12:05								12:05
12:10	200m hekk					G8 og G9		12:10
12:15	KS						12:15	
12:20	60m hekk						12:20	
12:25	J10						12:25	
		Lengde G12 og G13					00:00	
12:30					J12, J14, J15 og J16		12:30	
12:35	J11		J10			G17	12:35	
12:40	G10							12:40
12:45	G11							12:45
12:50								12:50
12:55	G12 og J12	G10 og G11						12:55
13:00	1500 m				G12, G13 og J13		13:00	
13:05	J13, J14 og J17						13:05	
13:10							13:10	
13:15	G13, G14, G15, G17 og G18/19						13:15	
13:20						13:20		
13:25	200m				G14 og G15	13:25		
13:30	G16 og G17		J12 og J14			13:30		
13:35	G12						13:35	
13:40	J10	J11					13:40	
13:45								13:45
13:50	G10						13:50	
13:55	G13 og G14					13:55		
14:00	G11					J10	14:00	
14:05	G15				14:05			
14:10	J11				14:10			
14:15					14:15			
14:20	J12				14:20			
14:25					Rekruttar: 3 forsøk i hopp- og kastøvingar 10 år - 14 år: 4 forsøk i hopp- og kastøvingar 15 år og eldre: 6 forsøk i hopp- og kastøvingar	14:25		
14:30	J13					14:30		
14:35						14:35		
14:40	J14, J15 og J16					14:40		
14:45						14:45		
14:50					14:50			