

Tidsskjema Ørstaleikane laurdag 28.august 2021

Start kl	Løp	Hoppegrop 1 ved klubbhus	Hoppegrop 2 mot elva	Kule	Slegge	Høgde	Start kl		
	60m								
11:00		G6-7	J6-7				11:00		
11:05	G8							11:05	
11:10								11:10	
11:15	J8							11:15	
11:20	G9	G8					11:20		
11:25	G6-7						11:25		
11:30							11:30		
11:35	J9		G9				11:35		
11:40	J6-7	J8						11:40	
11:45				J9				11:45	
11:50									11:50
11:55							11:55		
12:00							12:00		
12:05	J10	J15 og J18/19				G10 og G11	12:05		
12:10	G12							12:10	
12:15	J12							12:15	
12:20		G16 og G17					12:20		
12:25	G13 og G14						12:25		
12:30							12:30		
12:35	J11			J13, J14, J15 og J16			12:35		
12:40								12:40	
12:45							12:45		
12:50	G10 og G11			J12		J10 og J11	12:50		
12:55	J13							12:55	
13:00	J14							13:00	
13:05	100m							13:05	
13:10	G15 og G17						13:10		
13:15	G18/19 og J18/19			G12 og G13			13:15		
13:20	J15 og J16							13:20	
13:25	60m hekk						13:25		
13:30	G10 og G11					J12 og G12	13:30		
13:35	J10			G10 og G11				13:35	
13:40	J11							13:40	
13:45							13:45		
13:50	G13 og J14						13:50		
13:55						J13 og J14	13:55		
14:00	G12 og J12			G14, G15 og G16				14:00	
14:05								14:05	
14:10	80m hekk						14:10		
14:15	J15						14:15		
14:20	600m			J10 og J11			14:20		
14:25	G10, G11 og G12							14:25	
14:30							14:30		
14:35	J10 og J12						14:35		
14:40			Ikkje avkryssing på løp					14:40	
14:45	G13 og J13						14:45		
14:50	400m		Rekruttar:					14:50	
14:55	G17, G18/19 og J18/19		3 forsøk i hopp- og kastøvingar			G15, G16, MS og J16		14:55	
15:00	800m		10 år - 14 år:						15:00
15:05	G14 og J16		4 forsøk i hopp- og kastøvingar						15:05
15:10			15 år - og eldre:						15:10
15:15			6 forsøk i hopp- og kastøvingar					15:15	
15:20								15:20	

ALLE SKAL FØLGJE GJELDANDE GJELDANDE SMITTEVERNREGLAR - SJÅ FRIIDRETT.NO
 PERSONAR SOM ER SMITTA AV KORONA, SIT I KARANTENE ELLER SOM HAR SYMPTOM PÅ
 LUFTVEISINFEKSJON SKAL IKKJE DELTA I NOKON FORM FOR AKTIVITET
 HUSK GODE HYGIENERUTINER OG EIN METER AVSTAND