

Tidsskjema Ørstaleikane søndag 29.august 2021

Start kl	Løp	Hoppegrop 1 ved klubbhus	Hoppegrop 2 mot elva	Kast i høgdesving	Kast ved kastbur	Start kl	
	40m			Liten ball			
11:00	G6-7			G8 og G9		11:00	
11:05	J6-7					11:05	
11:10	J8					11:10	
11:15				G6-7 og J6-7		11:15	
11:20	J9					11:20	
11:25						11:25	
11:30	G8 og G9			J8 og J9		11:30	
11:35						11:35	
11:40						11:40	
11:45						11:45	
11:50						11:50	
11:55	200m	Lengde	Tresteg		Diskos	11:55	
12:00	G14 og G15	J10, J11 og J12	G17		G15, G16, MS og J16	12:00	
12:05	G12					12:05	
12:10	G13					12:10	
12:15	G10 og G11					12:15	
12:20	G18/19			Lengde		12:20	
12:25	J10	G10, G11 og G12	G13 og G14			12:25	
12:30	J11				12:30		
12:35	J12				12:35		
12:40	J13				12:40		
12:45	J14				12:45		
12:50	J15 og J16				12:50		
12:55	1500m			Spyd	Spyd	12:55	
13:00	G13 og G14		J13 og J14	J10, J11 og J12		13:00	
13:05						G10, G11, G12 og G13	13:05
13:10							13:10
13:15							13:15
13:20							13:20
13:25							13:25
13:30				G14, G15, MS, J15 og J16	13:30		
13:35	Ikkje avkryssing på løp					13:35	
13:40						13:40	
13:45	Rekruttar:					13:45	
13:50	3 forsøk i hopp- og kastøvingar					13:50	
13:55	10 år - 14 år:					13:55	
14:00	4 forsøk i hopp- og kastøvingar					14:00	
14:05	15 år - og eldre:					14:05	
14:10	6 forsøk i hopp- og kastøvingar				14:10		
14:15					14:15		
14:20					14:20		
14:25					14:25		
14:30					14:30		

ALLE SKAL FØLGJE GJELDANDE GJELDANDE SMITTEVERNREGLAR - SJÅ FRIDRETT.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