

## Tidsskjema Rekrutteringscup 6 - den 14. september 2021

Start kl	Løp	Slengball	Hoppegrop 1 ved klubbhus	Hoppegrop 2 mot elva	Spyd, slegge, diskos	Start kl	
	<b>60m</b>	<b>Slengball</b>	<b>Lengde</b>	<b>Tresteg</b>	<b>Slegge</b>		
18:00	G8, G9 (2)	G8, G9, J8, J9 (5)	G6-7 (3)	G17 (1)	G11, J10, J11, J12 (7)	18:00	
18:05	J8, J9 (3)					18:05	
18:10	J6-7 (7)					18:10	
18:15	G6-7 (3)		18:15				
18:20			18:20				
18:25	<b>100m</b>	J6-7 (7)	G8, G9, J8, J9 (5)		G14, G16 (2)	18:25	
18:30	G11, J10, J11 (6)					18:30	
18:35	J12, J13 (3)					18:35	
18:40	G13, G14, J15 (3)	J6-7 (7)	G11, J10, J11, J12 (7)			18:40	
18:45						18:45	
18:50					18:50		
18:55	<b>800m</b>				<b>Spyd</b>	18:55	
19:00	G13 (1)				G15, J16 (2)	19:00	
19:05						19:05	
19:10					<b>Diskos</b>	19:10	
19:15	<b>2000m</b>				G16, J15, J16 (3)	19:15	
19:20	J15 (1)					19:20	
19:25						19:25	
19:30						19:30	
		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					

**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