

LØP

Kl.	Øvelse	Klasse	Deltakere	Avkryssning	Innmarsj
11:30	100m hekk forsøk	J17	9	10:30	11:10
11:40	100m hekk forsøk	J18/19	9	10:40	11:20
11:55	100 m forsøk	G17	22	10:55	11:35
12:10	100 m forsøk	J15	38	11:10	11:50
12:35	100 m forsøk	G16	28	11:35	12:15
12:55	100 m forsøk	J16	27	11:55	12:35
13:15	100 m forsøk	G18/19	26	12:15	12:55
13:35	100 m forsøk	J18/19	23	12:35	13:15
13:50	100 m forsøk	G15	25	12:50	13:30
14:05	100 m forsøk	J17	26	13:05	13:45
14:25	100 m semifinale	J15	16	-	14:05
14:35	100 m semifinale	G16	16	-	14:15
14:45	100 m semifinale	J16	16	-	14:25
14:55	100 m semifinale	G18/19	16	-	14:35
15:05	100 m semifinale	G15	16	-	14:45
15:15	100 m semifinale	J17	16	-	14:55
15:35	400m	G17	17	14:35	15:15
15:45	400m	J18/19	17	14:45	15:25
15:55	400m	J17	14	14:55	15:35
16:10	400m	G18/19	26	15:10	15:50
16:45	3000m	J17+J18/19	5+9	15:45	16:25
17:00	3000m	G17	17	16:00	16:40
17:15	3000m	G18/19	19	16:15	16:55
17:40	300m hekk	G15	11	16:40	17:20
17:50	300m hekk	J15	11	16:50	17:30
18:00	300m hekk	J16	15	17:00	17:40
18:15	300m hekk	G16	11	17:15	17:55

Avkryssningsfrist 60 min før øvelsesstart
Innmars 20 min før øvelsesstart løp

LØP

Kl.	Øvelse	Klasse	Deltakere	Avkrysning	Innmarsj
18:45	1500m hinder	G15+G16	8+8	17:45	18:25
18:55	1500m hinder	J15+J16	7+5	17:55	18:35
19:15	100m finale	G17	8	-	18:55
19:20	100m finale	J17	8	-	19:00
19:25	100m finale	G18/19	8	-	19:05
19:30	100m finale	J18/19	8	-	19:10
19:35	100m finale	J16	8	-	19:15
19:40	100m finale	G16	8	-	19:20
19:45	100m finale	J15	8	-	19:25
19:50	100m finale	G15	8	-	19:30
20:05	100m hekk finale	J17	8	-	19:45
20:15	100m hekk finale	J18/19	8	-	19:55
20:30	110m hekk finale	G17	7	19:30	20:10
20:35	110m hekk finale	G18/19	5	19:35	20:15

HOPP

Kl.	Øvelse	Klasse	Deltakere	Avkrysning	Innmarsj
12:00	Stav	G15+G16	4+3	11:00	11:15
12:00	Tresteg (A)	J17	8	11:00	11:30
13:05	Tresteg (A)	G17	13	12:05	12:35
14:15	Stav	J15+J16	9+3	13:15	13:30
14:00	Lengde forsøk (B)	J18/19	18	13:00	13:30
14:30	Tresteg (A)	G15	14	13:30	14:00
16:05	Lengde finale (A)	G18/19	13	15:05	15:35
16:05	Høyde	J16	10	15:05	15:35
17:20	Lengde finale (A)	J18/19	12	-	16:50
17:45	Høyde	G16	5	16:45	17:15
18:40	Tresteg (A)	J15	12	17:40	18:10

(A): Gropen på indre bane, (B): Grop over bortre tribune

Innmarsj 30 min før øvelsesstart i hopp og kast. Unntaket er stav med innmarsj 45min før.

KAST

Kl.	Øvelse	Klasse	Deltakere	Avkrysning	Innmarsj
11:00	Diskos	G15	10	10:00	10:30
12:00	Kule	G17	7	11:00	11:30
12:10	Diskos	J15	10	11:10	11:40
13:00	Kule	J17	11	12:00	12:30
13:25	Spyd (sør)	J16	7	12:25	12:55
14:30	Spyd (sør)	G16	12	13:30	14:00
15:50	Diskos	J16	10	14:50	15:20
17:00	Diskos	G16	9	16:00	16:30
18:10	Slegge	G17+18/19	4+3	17:10	17:40
19:15	Slegge	J17	5	18:15	18:45
20:00	Slegge	J18/19	6	19:00	19:30

(Sør): I svingen ved kastburet

Avkrysningsfrist 60 min før øvelsesstart

Innmars 30 min før øvelsesstart i hopp og kast.

Unntaket er stav med innmarsj 45min før.