

LØP

Kl.	Øvelse	Klasse	Deltakere	Avkrysning	Innmarsj
10:05	200 m forsøk	J15	34	9:05	9:45
10:30	200 m forsøk	G15	30	9:30	10:10
10:50	200 m forsøk	J17	26	9:50	10:30
11:10	200 m forsøk	G16	31	10:10	10:50
11:30	200 m forsøk	J18/19	29	10:30	11:10
11:50	200 m forsøk	J16	30	10:50	11:30
12:10	200 m forsøk	G17	21	11:10	11:50
12:25	200 m forsøk	G18/19	25	11:25	12:05
12:55	80m hekk forsøk	J15	12	11:55	12:35
13:05	80m hekk forsøk	J16	19	12:05	12:45
13:35	100m hekk forsøk	G15	9	12:35	13:15
13:50	100m hekk forsøk	G16	9	12:50	13:30
14:10	200 m semifinale	J15	16	-	13:50
14:20	200 m semifinale	G15	16	-	14:00
14:30	200 m semifinale	J16	16	-	14:10
14:40	200 m semifinale	J17	16	-	14:20
14:50	200 m semifinale	G16	16	-	14:30
15:00	200 m semifinale	G18/19	16	-	14:40
15:10	200 m semifinale	J18/19	16	-	14:50
15:35	800m	J15	12	14:35	15:15
15:45	800m	J16	16	14:45	15:25
16:00	800m	G16	16	15:00	15:40
16:15	800m	G15	26	15:15	15:55
16:50	80m hekk finale	J16	8	-	16:30
16:55	80m hekk finale	J15	8	-	16:35
17:05	100m hekk finale	G15	8	-	16:45
17:15	100m hekk finale	G16	8	-	16:55

Avkrysningsfrist 60 min før øvelsesstart
Innmars 20 min før øvelsesstart løp

LØP

Kl.	Øvelse	Klasse	Deltakere	Avkrysning	Innmarsj
17:35	400m hekk finale	G18/19	11	16:35	15:15
17:50	400m hekk finale	J18/19	6	16:50	17:30
18:00	300m hekk finale	J17	7	17:00	17:40
18:10	300m hekk finale	G17	4	17:10	17:50
18:35	2000m hinder	G17+18/19	8+8	17:35	18:15
18:45	2000m hinder	J17+18/19	2+6	17:45	18:25
19:05	2000m kappgang	J15+16+17+18/19	5+3+0+2	18:05	18:45
19:05	2000m kappgang	G15+16+17+18/19	2+1+1+0	18:05	18:45

HOPP

Kl.	Øvelse	Klasse	Deltakere	Avkrysning	Innmarsj
08:45	Lengde forsøk A+B	J15	15+15	07:45	8:15
09:40	Lengde forsøk B	G15	16	08:40	9:10
10:00	Høyde	J15	12	9:00	9:30
10:15	Tresteg A	J16	12	9:15	9:45
10:40	Lengde forsøk B	G17	18	9:40	10:10
11:35	Tresteg A	G16	9	10:35	11:05
11:40	Lengde forsøk B	J17	17	10:40	11:10
12:05	Høyde	G15	11	11:05	11:35
12:05	Stav	J18/19	3	11:05	11:20
12:45	Tresteg A	J18/19	6	11:45	12:15
13:10	Stav	G18/19	4	12:10	12:25
13:50	Tresteg A	G18/19	7	12:50	13:20
15:10	Lengde finale A	J17	12	14:10	14:40
15:10	Høyde	G17	6	14:10	14:40
16:25	Lengde finale A	J15	12	-	15:55
16:25	Høyde	J17	8	15:25	15:55
17:40	Lengde finale A	G17	12	-	17:10
18:55	Lengde finale A	G15	12	-	18:25

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

KAST

Kl.	Øvelse	Klasse	Deltakere	Avkrysning	Innmarsj
08:30	Slegge	J15	8	07:30	8:00 **
09:35	Slegge	J16	6	08:35	9:05
10:20	Slegge	G16	5	9:20	9:50
11:00	Slegge	G15	6	10:00	10:30
12:00	Spyd (sør)	J17	6	11:00	11:30
12:45	Spyd (sør)	G17	11	11:45	12:15
13:45	Spyd (sør)	J18/19	7	12:45	13:15
14:30	Kule	G16	10	13:30	14:00
14:35	Spyd	G18/19	6	13:35	14:05
15:35	Diskos	J17	8	14:35	15:05
15:45	Kule	J18/19	11	14:45	15:15
16:30	Diskos	G17	7	15:30	16:00
17:00	Kule	J16	9	16:00	16:30
17:30	Spyd (sør)	G15	9	16:30	17:00
18:00	Kule	G18/19	6	17:00	17:30
18:35	Spyd (sør)	J15	12	17:35	18:05

** : Blir ikke innmarsj – alle deltakere møter direkte ved kastburet senest kl 8:00.

(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.