

Tidskjema Karusellstevne 2 21.5.2026

Fredrikstad IF



Sentralidrettsanlegget, Lisleby

Klasse	60m	200m	Lengde	Høyde stativ 1	Høyde stativ 2	Høyde stativ 3	Slengball	Spyd
--------	-----	------	--------	-------------------	-------------------	-------------------	-----------	------

J6	18:40				18:00		19:05	
J7	18:45 (2 heat)				18:00		19:05	
J8	18:15				18:45		19:45	
J9	18:10				18:45		19:45	
J10	18:00 (2 heat)					19:20	18:20	
J11		19:30	18:55					18:00
J12		19:25	19:35					18:25
G6	19:05			18:00			18:40	
G7	19:10			18:00			18:40	
G8	18:30			18:55			18:00	
G9	18:20 (2 heat)					18:45	19:25	
G10	18:50 (2 heat)					18:00	19:25	
G11		19:50 (2 heat)	18:35					19:20
G12		19:35 (3 heat)	18:00					18:45

Kan bli endringer

3 forsøk slengball, spyd, lengde

Kastmerke spyd, slengball

Høyde benyttes strikk

Spyd 400g

Lengde satssone 0,5m før satslinje alle klasser