

TIDSSKJEMA NM/UM MANGEKAMP HAMAR 21.-22. MAI 2022

LØRDAG

Kl	Øvelsestart	Løp	Lengde	Kule	Høyde
10.30	10.30	100m G16			
	10.40	100m G15			
11.00	11.00	80m Hekk 76,2 J16 + J15			
	11.10	80m Hekk KV			
	11.35	100m Hekk J17	G15 + G16		
	11.45	100m Hekk KS + KJ			KV + J16 + J15
12.00	12.00	100m MS + MJ			
	12.05	100m G17			
	12.30			G15 + G16	
	12.45		MS + MJ + G17		KS + KJ + J17
13.00	13.00	100m MV			
14.00	14.00	60m G-13/14	MV	MS + MJ + G17	G16 + G15
	14.10	60m J-13/14			
	14.50		G-13/14	KV + J16 + J15	
15.00					
	15.15		J-13/14	MV	
	15.30				MS + MJ + G17
16.00	16.00			KS + KJ + J17	
	16.40			G-13/14	
17.00	17.00	400m G16 + G15		J-13/14	MV
	17.15	200m KV + J16 + J15			
	17.30	200m KS + KJ			
	17.35	200m J17			
18.00	18.20	400m MS + MJ			
	18.30	400m G17			
	18.40	400m MV			

TIDSSKJEMA NM/UM MANGEKAMP HAMAR 21.-22. MAI 2022

SØNDAG

Kl	Øvelsestart	Løp	Diskos	Stav	Lengde	Spyd	Høyde
09.00	09.00	Hekk MV					
	09.45		MV				
10.00	10.00	110m Hekk MS + MJ					
	10.10	110m Hekk G17					
	10.45			MV			
11.00	11.00	80m Hekk 84 G14	MS + MJ + G17		KV + J16 +J15		
	11.10	60m Hekk 76 G13					
	11.20	60m Hekk J-13/14			KS + KJ + J17		
	11.30						
12.00	12.00	100m Hekk G16					
	12.10	100m Hekk G15					
	12.30					KV + J16 +J15	
13.00	13.00			MS + MJ + G17		KS + KJ + J17	G-13/14
	13.30		G16 + G15				
	13.40						J-13/14
14.00	14.00					MV	
	14.30			G16 + G15			
15.00	15.00	600m G-13/14					
	15.15	600m J-13/14					
	15.30	800m KV + J16 + J15				MS + MJ + G17	
	15.45	800m KS + KJ + J17					
16.00	16.00	1500m MV					
	16.20					G15	
	16.40					G16	
17.00	17.00	1500m MS + MJ + G17					
	17.20	1000m G15					
	17.30	1500m G16					