

TIDSSKJEMA

Sona-Lekene 2023

<u>Løp</u>	<u>Lengde</u>	<u>Høyde</u>	<u>Kule</u>
13.00 60 m G11+G12	<u>J 15-KS</u>		<u>J 11-J 14</u>
13.05 G13+G14	<u>MJ+MS</u>		
13.10 G 8			
13.15 G8+G9+G10		<u>G 11– MS</u>	
13.20 G 10			
13.25 J 8			
13.30 J 8	<u>G 8-G 10</u>		
13.35 J 9 + J 10			
13.40 J 11+J 12			<u>J 8 –J 10</u>
13.45 J 13+J 14			
13.50			
13.55			
14.00 100m Alle klasser			
14.05			
14.10 1500m G 15 -MS	<u>J 11-J 14</u>		
14.15			<u>G11–G14</u>
14.20			
14.25 800 m J 15-KS			
14.30			
14.35			
14.40			<u>G 8 - G10</u>
14.45			
14.50	<u>J 8 –J 10</u>		
14.55			
15.00 600m Alle klasser			
15.05			
15.10			<u>J 15- KS</u>
15.15			<u>G15-MS</u>
15.20			
15.25			

NB! Ingen avkryssing, oppmøte ved øvelsen 10 minutter før start.

**4 omganger i lengde og kule for klasse 8–14 år
6 omganger i klasse 15 år og eldre.**