

TIDSSKJEMA

Sona-Lekene 2025

<u>Løp</u>	<u>Lengde</u>	<u>Høyde</u>	<u>Kule</u>
13.00 60 m G 11-G 14	<u>G 8-G 10</u>		<u>J 13-J 15</u>
13.05 J 8 + J 9			
13.10 J 10			
13.15 J 11+J 12			
13.20			<u>J 8 –J 10</u>
13.25 G 8-G 10	<u>J 11+J 12</u>	<u>G 11-MS</u>	
13.30		<u>+ Jenter</u>	
13.35 J 13+J 14			
13.40			
13.45			
13.50			
13.55	<u>J 8 – J 10</u>		<u>J 11+J 12</u>
14.00			
14.05			
14.10 1500m G 15 -MS			
14.15			
14.20 800 m J 15- KS			<u>G 11-G 14</u>
14.25			
14.30 100 m Alle klasser	<u>J 13+J 14</u>		
14.35			
14.40			<u>G 8 –G 10</u>
14.45	<u>J15-KS+MJ+MS</u>		
14.50 600 m J 11 -J 14			
14.55			<u>G 15-MS</u>
15.00 G 11-G 14			<u>J 16-KS</u>
15.05			
15.10			

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.**