

Tidsplan

Seriestevne-3 - Valhall - Onsdag 20.05.2026

Ver 1.0	LØP		HOPP			KAST				
Tid	60 / 150 / 300m sprint	600 / 1000m rundbane	Lengde Sør	Tresteg Sør	Høyde 2 Stor	Kule Nord	Spyd Sør	Diskos Nord	Slegge Nord	
16:45	Oppvarming									16:45
16:50										16:50
16:55										16:55
17:00	60m J-rekrutt 2			G11					J16 / J17 / KS	17:00
17:05	60m G-rekrutt 7			1					2+1+1	17:05
17:10									(6 forsøk)	17:10
17:15	60m G13 / G14 / J13 2+3+1		G/J-rekrutt							17:15
17:20	60m G11 / G12 1+3		7+2							17:20
17:25			(3 forsøk)						G14 / J13	17:25
17:30	60m J11 / J12 1+4		(sone)			G12 / G13			1+2	17:30
17:35	60m MS 4					2+1			(6 forsøk)	17:35
17:40	60m KS 6		J12			(4/6 forsøk)				17:40
17:45			4			G/J-rekrutt				17:45
17:50			(4 forsøk)			7+2		G17 / J16 / J17		17:50
17:55	150m G13 / G14 / J13 1+1+1		(sone)			(3 forsøk)		1+1+1		17:55
18:00			G12 / J11					(6 forsøk)		18:00
18:05	150m MS 4		3+1							18:05
18:10	150m KS 4		(4 forsøk)			G15 / J16		G11 / G13 / J12 / J13		18:10
18:15			(sone)			1+1		1+1+1+1		18:15
18:20						(6 forsøk)		(4/6/4/6 forsøk)		18:20
18:25					KS					18:25
18:30					3			G17 / J16		18:30
18:35		600m G13 / G14 1+2						3+1		18:35
18:40		600m G11 / J12 1+1						(6 forsøk)		18:40
18:45										18:45
18:50	300m MS 1					G13 / G14				18:50
18:55						1+2		G11 / G12 / J11 / J12		18:55
19:00								2+1+1+2		19:00
19:05								(4 forsøk)		19:05
19:10										19:10
19:15										19:15
19:20								G13 / J13		19:20
19:25								1+1		19:25
19:30								(6 forsøk)		19:30

Dommer/funksjonærteam

- Team 1 Løp
- Team 2 Tresteg / Lengde / Høyde
- Team 3 Slegge / Diskos / Spyd
- Team 4 Kule