

Tidsplan

Tromsølekene - Valhall - Lørdag 30.05.2026

Ver 1.1	LØP			HOPP			KAST				
Tid	60/100/400m delte baner	1500/2000 rundbane	Stafett	Lengde Grop Sør (Nord)	Tresteg Grop Sør (Nord)	Høyde 1 Liten	Liten Ball Nord	Kule Nord	Slegge Nord	Spyd Nord	Tid
11:50	Velkommen										11:50
11:55											11:55
12:00	60m G-rekrutt 10					G14 / J13 / J14			G18-19 / MV		12:00
12:05	(2 heat)			FIFA		1+1+3			J16 / KS / KV		12:05
12:10				?					1+2		12:10
12:15	60m J-rekrutt 10			(3 forsøk, sone)			G-rekrutt		1+2+2		12:15
12:20	(2 heat)						10		(6 forsøk)		12:20
12:25							(3 forsøk)				12:25
12:30	60m FIFA ?			J-rekrutt							12:30
12:35	60m G11 / J11 2+1			10							12:35
12:40	60m J12 6			(3 forsøk, sone)			FIFA				12:40
12:45							?				12:45
12:50							(3 forsøk)				12:50
12:55	60m G13 / G14 2+3			G-rekrutt			J-rekrutt		G11 / J11		12:55
13:00	60m J13 / J14 2+1			10			10		2+1		13:00
13:05				(3 forsøk, sone)			(3 forsøk)		(4 forsøk)		13:05
13:10											13:10
13:15	100m J15 / J16 3+1								G13 / G14		13:15
13:20	100m J17 / J18-19 4+2							MV / KV	J13 / J14		13:20
13:25	100m G15 / G17 / G18-19 1+2+2							3+1	1+2		13:25
13:30						J11 / J12		(6 forsøk)	1+1	(6 forsøk)	13:30
13:35			4x60m	J15 / J17 / J18-19		1+4					13:35
13:40			FIFA / Rekrutt	3+2+1							13:40
13:45				(6 forsøk, planke)				G15 / G18-19			13:45
13:50	400m MV 1							J16 / J17			13:50
13:55								1+2			13:55
14:00								1+1		G13 / G14	14:00
14:05								(6 forsøk)		1+4	14:05
14:10						G11 / G12				(6 forsøk)	14:10
14:15				G17		2+2					14:15
14:20		1500m G13 / J12 / J14		2							14:20
14:25		1+3+2		(6 forsøk, planke)							14:25
14:30											14:30
14:35										G17 / MV / J16 / J17	14:35
14:40		1500m J15 / MV								2+3+1+2	14:40
14:45		2+3				G 14 / J14				(6 forsøk)	14:45
14:50	400m J17 1					1+1					14:50
14:55						(6 forsøk, planke)					14:55
15:00						G11 / G12 / J11 / J12					15:00
15:05						2+1+1+1					15:05
15:10						(4 forsøk, sone)					15:10
15:15											15:15
15:20											15:20
15:25										J13 / J14	15:25
15:30			4x60m G/J 11-12							2+1	15:30
15:35										(6 forsøk)	15:35
15:40											15:40
15:45			4x100m MS / KS							G11 / J11 / J12	15:45
15:50										2+1+1	15:50
15:55			4x100m G/J 13-14							(4 forsøk)	15:55
16:00											16:00
16:05											16:05
16:10											16:10
16:15											16:15

Dommer/funksjonærteam		
Team 1	Løp	
Team 2	Lengde	Tresteg
Team 3	Høyde	
Team 4	Slegge	Spyd
Team 5	Liten ball	Kule