

Tidsplan

KM Troms 2024 - Valhall - Søndag 15.09.2024

Ver 1.0	LØP			HOPP			KAST			
	200m	600/800/3000m 400m rundbane	Stafett	Lengde Grop Sør	Tresteg Grop Sør	Høyde 1 Stor	Spyd Nord	Diskos Nord	Liten ball	
10:00	G11 / G12 / J11 2+1+1					G15 / G16 3+1		J15 / J16 4+2 (6 forsøk)	J-rekrutt 5 (3 forsøk)	10:00
10:05										10:05
10:10	G13 / G14 1+2									10:10
10:15										10:15
10:20	J13 6								G-rekrutt 3 (3 forsøk)	10:20
10:25	J14 2									10:25
10:30										10:30
10:35						J13 5				10:35
10:40				J-rekrutt 5 (3 forsøk, sone)				J18-19 / MV 1+2 (6 forsøk)		10:40
10:45										10:45
10:50										10:50
10:55	G15 5									10:55
11:00	G16 4			G-rekrutt 4 (3 forsøk, sone)				G11 / G13 / G14 1+1+1 (4 forsøk)		11:00
11:05	J15 / J16 3+1									11:05
11:10	J18-19 3							J11 / J13 / J14 1+3+2 (4 forsøk)		11:10
11:15										11:15
11:20										11:20
11:25		400m G/J-Rekrutt 4+6		G11 / G12 2+1 (4 forsøk, sone)		G13 / G14 1+1				11:25
11:30										11:30
11:35										11:35
11:40										11:40
11:45								G15 / G16 5+3 (6 forsøk)		11:45
11:50				J11 / J12 1+2 (4 forsøk, sone)						11:50
11:55						J15 / J16 / KV 3+1+1				11:55
12:00		3000m MS / MV / KS 1+2+1								12:00
12:05										12:05
12:10										12:10
12:15										12:15
12:20		600m G11 / G12 / J11 2+1+1								12:20
12:25										12:25
12:30		600m J13 / J14 2+1								12:30
12:35										12:35
12:40										12:40
12:45							G11 / G13 1+1 (4 forsøk)			12:45
12:50								J18-19 / KS 2+1 (6 forsøk)		12:50
12:55										12:55
13:00		800m G15 / G16 / MS 2+1+1			J13 3 (4 forsøk,sone)					13:00
13:05										13:05
13:10										13:10
13:15								J15 / J16 3+1 (6 forsøk)		13:15
13:20										13:20
13:25										13:25
13:30					G15 / J18-19 1+1 (6 forsøk)					13:30
13:35										13:35
13:40							J11 / J12 3+2 (4 forsøk)			13:40
13:45										13:45
13:50										13:50
13:55					J15 5 (6 forsøk)					13:55
14:00							G15 / MV 6+1 (6 forsøk)			14:00
14:05										14:05
14:10										14:10
14:15										14:15
14:20										14:20
14:25										14:25
14:30										14:30
14:35										14:35
14:40										14:40
14:45			1000m J15+				J13 / J14 2+1 (4 forsøk)			14:45
14:50										14:50
14:55			1000m G15+							14:55
15:00	Avslutning									15:00