Tidsplan

Tromsølekene - Valhall - Lørdag 08.06.2024

Ver 1.1	*LØP*			*HOPP*			*KAST*				
	60/100/400m	1500/2000 rundbane	Stafett	Lengde Grop Nord	Tresteg Grop Sør	Høyde 1 Stor	Kule Nord	Diskos Nord	Liten Ball Sør	Spyd Sør	
11:50	Velkommen										11:50
11:55											11:55
12:00	60m J-rekrutt 10 (2 heat)			FIFA 6 (3 forsøk, sone)		G12 2	J15 / J16 / J17 2+3+1 (6 forsøk)	J13 / J14 3+4 (4 forsøk)			12:00
12:05											12:05
12:10	60m G-rekrutt 9 (2 heat)								J-rekrutt 8 (3 forsøk)		12:10
12:15											12:15
12:20											12:20
12:25	60m FIFA 6			G-rekrutt 9 (3 forsøk, sone)		J11 / J12 2+1					12:25
12:30											12:30
12:35											12:35
12:40	60m J13 5										12:40
12:45	60m J14 5						G15 / G16 4+2 (6 forsøk)		FIFA 6 (3 forsøk)		12:45
12:50											12:50
12:55	60m G11 / G12 1+3			J-rekrutt 10 (3 forsøk, sone)							12:55
13:00	60m G13 /G14 3+3					J13 / J14 3+3					13:00
13:05	60m J11/ J12 4+2								G-rekrutt 9 (3 forsøk)		13:05
13:10								G12 / G14 1+1 (4 forsøk)			13:10
13:15	100m J15 7										13:15
13:20	100m J16 / J17 / J18-19 2+1+1										13:20
13:25											13:25
13:30	100m G17 / G18-19 / MS 1+1+1			J15 / J16 4+2 (6 forsøk)			MV / KS 2+2 (6 forsøk)				13:30
13:35	100m G15 7							J11 / J12 1+1 (4 forsøk)			13:35
13:40	100m G16 5										13:40
13:45											13:45
13:50			4x60m FIFA / Rekrutt		G13 1 (4 forsøk, sone)						13:50
13:55								G15 5 (6 forsøk)			13:55
14:00					J11 / J12 / J13 2+2+3 (4 forsøk, sone)						14:00
14:05										G12 / G14 1+1 (4 forsøk)	14:05
14:10											14:10
14:15	400m J15 / J16 / J17 / J18-19 2+1+1+1										14:15
14:20										J15 / J16 / J17 / J18-19 3+1+1+1 (6 forsøk)	14:20
14:25											14:25
14:30					G 14 / J14 1+4 (4 forsøk)						14:30
14:35											14:35
14:40	400m G15 / G16 4+4										14:40
14:45								G16 / MV 1+2 (6 forsøk)			14:45
14:50				G15 5 (6 forsøk)							14:50
14:55											14:55
15:00											15:00
15:05						G13 / G14 3+1				J13 / J14 3+4 (4 forsøk)	15:05
15:10								J15 / J16 5+1 (6 forsøk)			15:10
15:15											15:15
15:20				G16 / G18-19 3+1 (6 forsøk)							15:20
15:25											15:25
15:30											15:30
15:35											15:35
15:40											15:40
15:45										J11 / J12 2+3 (4 forsøk)	15:45
15:50											15:50
15:55											15:55
16:00		1500m G16 / J16 / J17 / MS 1+1+1+2									16:00
16:05											16:05
16:10										G15 / G16 5+1 (6 forsøk)	16:10
16:15		1500m G13 / G14 / J12 / J13 / J14 1+1+1+2+1									16:15
16:20											16:20
16:25											16:25
16:30											16:30
16:35			4x60m 11 / 12								16:35
16:40											16:40
16:45			4x100m 13 / 14								16:45
16:50											16:50
16:55			4x100m 15+								16:55
17:00											17:00