

Tidsplan

Tromsølekene - Valhall - Søndag 09.06.2024

Ver 1.1	LØP				HOPP				KAST		
	Hekk	200m	600/800/5000m 400m rundbane	Stafett	Lengde / Tresteg Grop Sør	Høyde 1 Stor	Høyde 2 Liten	Stav Sør	Kule Nord	Slegge Nord	
10:00	60hk G12 / G11 / J11 1+1+2				TRESTEG G15 / G16 2+1 (6 forsøk)		G-rekrutt 9			MS / MV / J18-19 / KS 1+1+1+2 (6 forsøk)	10:00
10:05											10:05
10:10	60hk J13 / J14 / G13 2+2+1										10:10
10:15											10:15
10:20	80hk G14 / J15 1+1										10:20
10:25					TRESTEG J15 5 (6 forsøk)						10:25
10:30	100mhk G15 / G16 1+2										10:30
10:35											10:35
10:40		200m J11 / J12 3+1							J-rekrutt 4 (3 forsøk)	G15 / G16 3+2 (6 forsøk)	10:40
10:45		200m J13 2									10:45
10:50		200m J14 7									10:50
10:55		200m G13 / G14 1+3									10:55
11:00		200m G11 / G12 1+3					J-rekrutt 6				11:00
11:05											11:05
11:10		200m G17 / G18-19 / MS 1+1+1			LENGDE J11 / J12 3+4 (4 forsøk, sone)				G-rekrutt 10 (3 forsøk)	G12 / G14 2+1 (4 forsøk)	11:10
11:15		200m G15 / G16 5+3									11:15
11:20		200m J15 6									11:20
11:25		200m J16 / J18-19 1+3									11:25
11:30											11:30
11:35											11:35
11:40					LENGDE J13 4 (4 forsøk, sone)				G13 / G14 1+3 (4 forsøk)	J14 7 (4 forsøk)	11:40
11:45			400m G/J-Rekrutt 10+3			J15 / J16 3+1					11:45
11:50											11:50
11:55											11:55
12:00			5000m MS / MV G17 / MS / MV / J17 2+7+3+2		LENGDE J14 6 (4 forsøk)						12:00
12:05											12:05
12:10										J11 / J12 / J13 1+2+3 (4 forsøk)	12:10
12:15											12:15
12:20				4x200m Rekrutter							12:20
12:25						J17 3					12:25
12:30											12:30
12:35											12:35
12:40	200mhk J14 5				G 14 2 (4 forsøk)					J15 / J16 3+2 (6 forsøk)	12:40
12:45	200mhk J13 2										12:45
12:50									G11 / J11 / J12 1+1+3 (4 forsøk)		12:50
12:55											12:55
13:00	200mhk G13 / G14 1+1					G15 3					13:00
13:05											13:05
13:10								J13 / J14 3+1			13:10
13:15	300mhk G16 4				LENGDE G11 / G12 / G13 1+2+1 (4 forsøk, sone)						13:15
13:20	300mhk J16 / J17 1+1										13:20
13:25											13:25
13:30			800m G15 / G16 3+2								13:30
13:35			800m J15 / J16 2+2								13:35
13:40											13:40
13:45											13:45
13:50											13:50
13:55								G14 / G16 1+1			13:55
14:00			600m J13 / J14 3+1					J15 2			14:00
14:05											14:05
14:10			600m G11 / J11 / J12 1+1+1						J13 / J14 4+4 (4 forsøk)		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											14:45
14:50				1000m stafett 11-14 år/ MS / KS							14:50
14:55											14:55
15:00				Avslutning							15:00