

Tidsskjema lørdag 4. feb.
Norgeslekene 2023



Løp	Lengde/Tresteg/Høyde	Kule						
		Ring 1	Ring 2					
		Grop 1	Grop 2	Ring 1	Ring 2			
		G10-1	G10-2	G9	G og J 6/7 år	10:00		
10:20 60m J10 2 heat				J8		10:32		
10:35 60m G6/7 år 1 heat					J9	10:37		
10:43 60m J6/7 år 1 heat								
		J10	G8			10:50		
10:51 60m G9 1 heat		I klassene 6-10 år er det avkryssing for løpsøvelsene 30 min før øvelsesstart. I tekniske øvelser må alle melde seg direkte på øvelsesstedet 15 minutter før øvelsen starter.						
10:59 60m G10 4 heat								
						G10-1	G10-2	11:10
11:16 60m J9 1 heat								
11:24 60m J8 2 heat								
11:38 60m G8 3 heat								
		G9	G og J 6/7 år			11:50		
11:56 60m G14 2 heat		Om noen er opptatt med en annen øvelse så si fra til øvelsesleder og dere går og melder dere til ny øvelse før dere går tilbake.						
						J10	G8	12:00
12:05 60m G13 1 heat								
12:11 60m J13 2 heat								
12:20 60m J12 2 heat								
12:29 60m J11 3 heat								
		J8				12:30		
12:40 60m G11 1 heat			J9			12:40		
12:46 60m G12 2 heat								
12:55 60m J14 2 heat				G13,G14		12:55		
13:04 60m J15 2 heat								
					G11,G12	13:10		
13:13 60m J16 1 heat								
13:23 Stafetter J og G 7-10 år								
		Tresteg						
		KS/MS				13:30		
13:45 600m KS - 1 heat		I klassene 11år og eldre er det elektronisk avkryssing i løpsøvelsene. I tekniske øvelser er det opprop 15 minutter før øvelsen starter.						
13:50 600m MS - 1 heat								
14:05 60m G15 2 heat							J11	14:05
							J12	14:10
14:14 60m G16 1 heat								
14:20 60m J17 1 heat								
14:26 60m KS 2 heat								
14:35 60m MS 3 heat								
		Høyde				14:40		
14:46 60m G17 4/1 heat		J15,J16,J17						
14:52 600m J13 1 heat		KS						
14:58 600m J14 1 heat								
15:04 600m J11 1 heat								
15:10 600m J12 1 heat				J15,16,18/19,KS		15:15		
15:16 600m G11 1 heat								
15:22 600m G12 2 heat					J13,J14	15:25		
15:31 600m G13 2 heat								
15:40 600m G14 2 heat								
15:50 60 m Finale KS + MS								
		Høyde						
15:55		G15, MS						
16:00 Stafetter J og G 11-14 år								
16:25 400m KS 3 heat								
16:30				G15, G16, MS		16:30		
16:35 400m MS 3 heat								
16:50 1500m MS - 4 heat								
17:15 1500m KS - 2 heat								