

Tidsskjema

Låvefest 03.12.2022



Løpsøvelser		Lengde grop 1	Lengde grop 2	Høyde	Kule 1	Kule 2
09:30	200m J10 6 heat				G8	J9
09:55	200m G10 5 heat					
				J10		
		10:00				
		10:05	G9 Gr. 1	G9 Gr. 2		
		10:15			J8	G10
10:35	60m G9 2 heat					
		10:40	G10			Felles 6/7 år
10:45	60m J8 2 heat	10:45			G9	
10:55	60m J9 2 heat					
11:06	60m G8 2 heat					
		11:15	J9 Gr. 1	J9 Gr. 2		
11:17	60m G10 2 heat					
11:30	60m Felles 6/7 år 3 heat					
11:40	60m J10 2 heat					
11:48	60m h G10					
		11:50	G8 Gr. 1	G8 Gr. 2	J10	
		11:55			G10	
12:24	60 m h J10 2 heat					
		12:35	J10 Gr 1	J10 Gr 2		
13:00	Stafetter 7-10 år					



I klassene 6-10 år er det avkryssing for løpsøvelsene 45 min før øvelsesstart. I tekniske øvelser må alle melde seg direkte på øvelsesstedet 15 minutter før øvelsen starter. 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.

