



Norgeselekene

Jessheim friidrettsstadion

6.-8. august 2021

Tidsskjema 10 år og yngre



Lørdag	60m	60m hekk	600m		Liten ball	Kule	Lengde
				10:05			G6,G7,J6,J7
				10:25	G8, J8		
10:30	G9 2 h						
10:37	J8, J9						
				10:40			G9, J9
10:42	G6, G7						
10:47	J6, J7						
10:52	G8						
				10:55	G6,G7,J6,J7		
10:57	G10 2h						
11:04	J10 2h						
				11:20			G8, J8
				11:25	G9, J9		
11:25			G10	11:25			
11:35			J10				
				11:55			J10
				12:05		G10	
				12:30			G10
				12:32		J10	

AVKRYSSING LØP 3 TIMER FØR ØVELSESSTART. OPPROP TEKNISKE ØVELSER 15 MIN FØR ØVELSESSTART. **DE SOM IKKE SKAL STILLE BES VI SPESIELT OM AT KRYSSER SEG AV FOR IKKE Å DELTA PÅ ELEKTRONISK AVKRYSSING SÅ TIDLIG SOM MULIG. VI HAR MANGE SOM STÅR I KØ FOR Å FÅ VÆRE MED.**

VED KOLLISJON I ØVELSER PRIORITERES LØPSØVELSENE, SI FRA TIL ØVELSESLEDER FØR MAN FORLATER TEKNISK ØVELSE.

FOR 10 ÅR OG YNGRE REKKER VI KUN 4 FORSØK I ALLE ØVELSER OG KLASSER.