



Jessheim friidrettsstadion
7-9. august 2020
Tidsskjema lørdag



Lørdag	Korthekk	1500m	200m	2000 m hi	3000m	400m	60m	600m	Kule	Lengde*	Liten ball	Lørdag
--------	----------	-------	------	-----------	-------	------	-----	------	------	---------	------------	--------

10:00	Avkryssing:					F7, G8, J8			G10, J10			10:00
10:05						G9, J9						10:05
10:10	Lørdag del 1:					G10				F7, G8, J8		10:10
10:15						J10						10:15
10:20	Frist for avkryssing kl 09:30									G11, J11		10:20
10:25	Gjelder kun 600 m G12, J12, J13, G13, G14 og J14 For tekniske øvelser er det oppmøte direkte på øvelsesstedet 20 min før start.						J10					10:25
10:35							G10					10:35
10:40	Lørdag del 2:									G9, J9		10:40
10:45							G11					10:45
10:55	Frist for avkryssing kl 12:00						G12-1					10:55
11:05	Gjelder kun 1500 m MS, 3000 MS, 400 m MS						G12-2				G/J7-9	11:05
11:10										G10, J10		11:10
11:15	Avkryssing kan ikke sendes før konkurransedagen.						J12, J13 -1					11:15
11:25	Sendes til ukifriidrett@gmail.com eller sms 92495895						J12, J13 -2					11:25
11:35							G13, G14 -1			G11, J11		11:35
11:45							G13, G14 -2					11:45
11:55							J14 -1					11:55
12:05							J14 -2					12:05
12:25							400m hekk KS - 76,2				G12, J12	12:25
12:30							400m hekk MS - 91,4					12:30
12:40	G11 68 cm											12:40
12:45	J11 68 cm											12:45
12:50	G12 76,2 cm											12:50
12:55	J12 76,2											12:55
13:00	G13 76,2 cm											13:00
13:05	J13, J14 76,2 cm											13:05
13:10	J15, J16 76,2 cm											13:10
13:15	G14 84 cm											13:15
13:20	G15 84 cm											13:20
13:25	J18-19/KS 84 cm											13:25
13:30	G17 91,4 cm											13:30

Stevnedel 2:

14:00			G11							G13, J13		14:00
14:05			J11									14:05
14:10			G12							*Satssone til og med 13 år		14:10
14:15			J12									14:15
14:20			G13									14:20
14:25			J13									14:25
14:30			G14									14:30
14:35			J14									14:35
14:45					MS -1							14:45
14:50										G14, J14		14:50
15:00					MS -2							15:00
15:15					KS							15:15
15:25										KS, MS		15:25
15:35		1500m hi G15										15:35
15:50		1500m hi J15										15:50
16:05		MS -1										16:05
16:15		MS -2										16:15
16:25		MS -3										16:25
16:35		KS										16:35
16:50				G17								16:50
17:02				J17								17:02
17:17				G18/19								17:17
17:35						400m KS						17:35
17:40						400m MS heat C						17:40
17:45						400m MS heat B						17:45
17:50						400m MS heat A						17:50