

TIDSSKJEMA FREDAG 13. SEPTEMBER 2024**Leikvanghallen**

| Tid | Løp | Stav | Spyd | Kule | Lengde | Slegge/Diskos |
|-------|-----|-----------|------|------|--------|---------------|
| 18:00 | | G/J-10 | | | | |
| 18:00 | | G/J-11 | | | | |
| 18:00 | | G/J-12 | | | | |
| 18:00 | | G/J-13 | | | | |
| 18:00 | | G/J-14 | | | | |
| 18:00 | | G/J-15 | | | | |
| 19:30 | | G/J-16 | | | | |
| 19:30 | | G/J-17 | | | | |
| 19:30 | | G/J-18/19 | | | | |
| | | | | | | |

Stav arrangeres i **Leikvanghallen**

Opprop løp/kappgang: Avkryssing 45 min før start

Opprop hopp/kast: 15 min før start på øvelsessted

Tekniske øvelser 10 og 11 år: 4 forsøk til alle, ingen finale

TIDSSKJEMA LØRDAG 14. SEPTEMBER 2024

| Tid | Løp | Høyde | Spyd | Kule | Lengde | Diskos |
|-------|---------------|-----------------|------|---------|--------------|-----------|
| 10:45 | | | | | | G/J 15-19 |
| 11:30 | | | | | | G/J 13/14 |
| 12:00 | J13 | 200mhk 68/19m | J12 | | J16 – 19, KS | Grop N |
| 12:10 | G13 | 200mhk 68/18 | | | | |
| 12:20 | G14 | 200mhk 76/18 | | | J13 | Grop S |
| 12:25 | G15 | 200 mhk 76/18 | | | | |
| 12:25 | G16 + G17 | 200mhk 76/18 | | | | |
| 12:25 | G18/19 + MS | 200mhk 76/18 | | | | |
| 12:30 | J14+J15 | 200 mhk 76/19 | | | | |
| 12:30 | J16+J17 | 200mhk 76/19 | | | | |
| 12:30 | J18/19 | 200mhk 76/19 | | | | J11+J12 |
| 12:45 | G13 | 100m | | | | |
| 13:00 | G14 | 100m | | | | |
| 13:10 | G17+18/19 | 100m | | | G13 | Grop N |
| 13:10 | MS | 100m | | | | |
| 13:15 | G15 | 100m | | G14 | | |
| 13:20 | G16 | 100m | | | | |
| 13:30 | J13 | 100m | J11 | | G14+G15 | Grop S |
| 13:40 | J14 | 100m | | | | G11+G12 |
| 13:50 | J15 | 100m | | | | |
| 14:00 | J16 -17 | 100m | | J13+J14 | | |
| 14:00 | J18/19+KS | 100m | | | | |
| 14:15 | J11 | 60m | | | | |
| 14:25 | G12 | 60m | | | J14 +J15 | Grop N |
| 14:35 | G11 | 60m | | | | |
| 14:45 | J12 | 60m | | | | |
| 14:50 | | | G12 | G13 | | |
| 14:55 | J10 | 60m | | | | |
| 15:05 | G10 | 60m | | | | |
| 15:20 | G15-19 | 4x100m | | J10 | | |
| 15:20 | J15-19 | 4x100m | | G10 | | |
| 15:30 | G13-14 | 4x100m | | | G16-19 + MS | Grop S |
| 15:30 | J13-14 | 4x100m | | | | |
| 15:40 | G11-12 | 4x100m | | | | |
| 15:40 | J11-12 | 4x100m | | | | |
| 15:50 | G15 - 19 | 800m | | | | |
| 15:55 | J15 - 19 + KS | 800m | G11 | | | |
| 16:00 | G14 | 800m | | | | |
| 16:00 | J14 | 800m | | | | |
| 16:15 | J13+G13 | 600m | | | | |
| 16:25 | G10+J10 | 600m | | | | |
| 16:35 | J/G 9-10 | 600 m Kappgang | | | | |
| 16:45 | G/J 11-14 | 1000 m Kappgang | | | | |
| 17:00 | MS | 1500m | | | | |

Grop S: foran tidtakerbod, Grop N: nærmest klubbhus
 Opprop løp/kappgang: Avkryssing 45 min før start
 Opprop hopp/kast: 15 min før start på øvelsessted
 Tekniske øvelser 10 og 11 år: 4 forsøk til alle, ingen finale

TIDSSKJEMA SØNDAG 15. SEPTEMBER 2024

| Tid | Løp | Høyde | Kule | Lengde | Spyd |
|-------|--------------|------------------|--------|------------|----------------|
| 11:00 | G11 + J11 | 60 mhk 68/6,5 | G13 | Jenter 7/9 | Grop C |
| 11:00 | | | G14 | J10 | Grop S |
| 11:00 | | | | G10 | Grop N |
| 11:10 | J12 | 60 mhk 68/7 | | | G/J 15-19 |
| 11:20 | G12 | 60 mhk 76/7 | | | |
| 11:30 | J13 | 60 mhk 68/7,5 | | | |
| 11:40 | G13+J14 | 60 mhk 76/7,5 | | | |
| 11:50 | J15 + J16 | 80 mhk 76/8 | J13 | | |
| 11:50 | G14 | 80 mhk 84/8 | | | |
| 12:00 | J17 | 100mhk 76/8,5 | | Gutter 7/9 | Grop C |
| 12:00 | J18/19 + KS | 100 mhk 84/8,5 | | | |
| 12:00 | G15 | 100 mhk 84/8,5 | | | |
| 12:00 | G16 | 100 mhk 91/8,5 | | | |
| 12:10 | G17 | 110 mhk 91/9,14 | J14-19 | G11 | Grop N G12+J12 |
| 12:10 | G18/19 | 110 mhk 100/9,14 | | J11 | Grop S |
| 12:25 | G10 | 40m | | | |
| 12:25 | J10 | 40m | | | |
| 12:40 | Jenter 7-9 | 40m | | | |
| 12:50 | Gutter 7-9 | 40m | | | |
| 13:15 | G13 | 200m | | J12 | Grop N J10+J11 |
| 13:25 | G14 | 200m | | | Grop S |
| 13:35 | G15 | 200m | G13 | G12 | |
| 13:40 | G16 | 200m | | | |
| 13:45 | G17+18/19+MS | 200m | | | |
| 13:55 | J15-18/19+KS | 200m | | | |
| 14:00 | | | G15-19 | | G10+G11 |
| 14:05 | J14 | 200m | | | |
| 14:15 | J13 | 200m | | | |
| 14:30 | J11 | 80m | | G/J14 | |
| 14:40 | J12 | 80m | | | |
| 14:50 | G11 | 80m | | | |
| 15:00 | G12 | 80m | | | |
| 15:10 | G/J 13 - 14 | 1500m | J13 | | |
| 15:25 | G15 - 19 | 2000m | | | |
| 15:25 | J 15 - 19 | 2000m | | | |
| 15:35 | G11/G12 | 600m | | | |
| 15:35 | J11/J12 | 600m | | | |
| 15:45 | MS | 600m | | | |
| 15:55 | MS,KS | 3000m | | | |

Grop S: foran tidtakerbod, Grop N: nærmest klubbhus, Grop C: bak tribunen
 Opprop løp: Avkryssing 45 min før start
 Opprop hopp/kast: 15 min før start på øvelsessted
 Opprop rekrutt løp og hopp: ved øvelsessted 15 min før start
 Lengde rekrutt 3 forsøk til alle, ingen finale
 Tekniske øvelser 10 og 11 år: 4 forsøk, ingen finaler