



TIDSSKJEMA GASSCO-lekene

TEKNISK

Lørdag 3. september

2022

KAST

Tid	Klasse	Øvelse	Antall	Kommentar	
11:00	G6-7/G8	Liten ball	8 + 5	150g, 3 forsøk, kastmerke	13
12:00	G9/G10	Liten ball	5 + 6	150g, 3 forsøk, kastmerke	11
12:30	J6-7/J8/J9/J10	Liten ball	6 + 2 + 3 + 2	150g, 3 forsøk, kastmerke	13
11:00	J11/J12	Kule	1 + 2	J11+J12: 2 kg, 4 forsøk	3
11:30	G12/G13	Kule	2 + 1	G12+G13: 3kg, 4 forsøk	3
11:30	G14	Kule	1	G14: 4kg, 3+3 forsøk	1
12:00	J14/J17/J18/19	Kule	1 + 1 + 1	J14 + J17: 3 kg, J18/19: 4 kg, 3+3 forsøk	3
12:45	J14/J15/J17/J18/19	Spyd	1 + 1 + 1 + 2	J14: 400g, J15+J17: 500g, J18/19: 600g, 3+3 forsøk	5
13:30	J18/19	Slegge	1		1

HOPP

Tid	Klasse	Øvelse	Antall	Kommentar	
11:00	G14/G15/G16	Høyde	1 + 1 + 1		3
11:45	G12/G13	Høyde	5 + 1		6
12:30	J12	Høyde	4		4
11:00	G10/G11	Lengde	5 + 1	Satssone, 3 forsøk <b>GROP 1</b>	6
11:50	G6-7/G8/G9	Lengde	8 + 5 + 5	Satssone, 3 forsøk <b>GROP 1</b>	18
12:45	J10/J11	Lengde	2 + 4	Satssone, 3 forsøk <b>GROP 1</b>	6
13:30	J12/J13/KS	Lengde	6 + 2 + 1	Satssone, 3 forsøk <b>GROP 1</b>	9
11:00	J6-7/J8/J9	Lengde	6 + 3 + 3	Satssone, 3 forsøk <b>GROP 2</b>	12
12:30	G12/G13	Lengde	5 + 3	Satssone, 3 forsøk <b>GROP 2</b>	8
13:30	G14/G15/G16	Lengde	1 + 1 + 1	3+3 forsøk <b>GROP 2</b>	3

12:45 Premieutdeling til alle rekrutter!

GENERALSPONSOR:



Haugesund  
Sparebank