



TIDSSKJEMA GASSCO-lekene

Lørdag 2. september 2023



LØP

Tid	Klasse	Øvelse	Antall	Kommentar
11:30	G11/J11	60m hk	1+3	68cm
11:40	J12	60m	7	
11:45	G10+G12	60m	4+1	
11:50	J10/J11	60m	3+4	
11:55	G11/G14/J14	60m	5+1+2	
12:00	J rekrutt	60m	8	
12:05	G Rekrutt	60m	9	Heat 1
12:10	G Rekrutt	60m		Heat 2
12:20	G15/G16/G17/G18-19/MS	100m	4+3+1+2+1	Heat 1
12:25	G15/G16/G17/G18-19/MS	100m		Heat 2
12:30	J15/J16/J18-19	100m	2+1+1	
12:40	G14/G15/J18-19/MS	1500m	1+1+1+1	
12:50	J10/J11/J12/J13	600m	3+3+3+1	
13:00	G10/G11	600m	4+3	
13:10	G15/G16/G17/G18-19/MS	200m	3+2+1+1+1	
13:15	J14/J15/J16/J18-19	200m	1+1+1+1	
13:20	G12/J12	200m	2+5	
13:30	G16/J17	300m hk	1 + 1	84cm og 76,2cm

13:40 Donaldstafett???

TEKNISK

KAST

11:00	G rekrutt	Liten ball	8	150g, 3 forsøk, kastmerke
11:30	J rekrutt	Liten ball	8	150g, 3 forsøk, kastmerke
12:00	G10/G11	Liten ball	4+2	150g, 3 forsøk, kastmerke
12:00	J10/J12	Liten ball	2+3	150g, 3 forsøk, kastmerke
12:00	J11/J13/G11	Kule	2+1+2	J11+J12: 2 kg. G11: 2 kg. 4 forsøk
12:00	J15/J18-19/G17	Kule	2+1+1	G17: 5kg. J15: 3 kg. J18/19: 4 kg. 6 forsøk.
11:00	G16/J15/J18-19	Slegge	1+2+1	G16: 5kg. J15: 3kg. J18/19: 4kg. 6 forsøk
13:00	G13/J15/KS	Spyd	1+1+1	G13: 400g. 3 forsøk J15: 500g. KS:600g 6 forsøk

HOPP

11:00	G15/G18-19	Høyde	1+1	
12:30	J12/J13/G12	Høyde	4+1+1	
11:00	J rekrutt	Lengde	8	Satssone, 3 forsøk GROP 1
11:30	G rekrutt	Lengde	8	Satssone, 3 forsøk GROP 1
12:00	J10/J11	Lengde	3+4	Satssone, 3 forsøk GROP 1
12:30	G14/G15/G17/MS/J18-19	Lengde	1+3+1+1+1	3+3 forsøk GROP 1
13:10	G10/G11/G12	Lengde	3+4+1	Satssone, 3 forsøk GROP 1
13:40	J12/J13	Lengde	6+2	Satssone, 3 forsøk GROP 1

12:15 Premieutdeling til alle rekrutter!

GENERALSPONSOR:



Haugesund
Sparebank