



TIDSSKJEMA MAILEKENE 2023  
Lørdag 20. mai



#### REKRUTTER

Tid	Klasse	Øvelse	Antall	Kommentar
1130	G6-7	60m	8+1	Heat 1
1135	G6-7 + G8	60m		Heat 2
1140	G9	60m	5	
1145	J9	60m	6	
1150	J6-7 + J8	60m	10+1	Heat 1
1155	J6-7/J8	60m		Heat 2
1155	J9	Lengde	6	Grop 1, Satssone, 3 forsøk
1215	J6-7	Lengde	9	Grop 1, Satssone, 3 forsøk
1245	G6-7 + G8	Lengde	8+2	Grop 1, Satssone, 3 forsøk
1315	G9	Lengde	5	Grop 1, Satssone, 3 forsøk
1130	J6-7	Liten ball	10	150g, 3 forsøk
1150	G6-7/G8/G9	Liten ball	8+2+5	150g, 3 forsøk
1230	J8/J9	Liten ball	0+6	150g, 3 forsøk

#### LØP

Tid	Klasse	Øvelse	Antall	Kommentar
1210	J17+J18/J19+KS	100m	1+3+1	
1215	J15+J16	100m	3+2	
1220	G17	100m	6	
1225	G18-19	100m	5	
1230	G16	100m	5	
1235	G15	100m	5	
1245	G14	60m	5	
1250	G13	60m	7	
1255	J14	60m	9	Heat 1
1300	J14	60m		Heat 2
1305	J13	60m	8	
1310	G12	60m	7	
1315	J12	60m	9	Heat 1
1320	J12	60m		Heat 2
1325	J11	60m	8	
1330	G11	60m	10	Heat 1
1335	G11	60m		Heat 2
1340	G10	60m	9	Heat 1
1345	G10	60m		Heat 2
1350	J10	60m	6	
1405	J15+ Superfinale A	100m	8	1-8 beste tidene fra innledende løp
1410	G15+ Superfinale A	100m	8	1-8 beste tidene fra innledende løp
1422	J14+J18/J19	800m	2+1	
1429	G14+G15	800m	6+3	
1437	G16+G17+MS	800m	3+2+1	
1445	J12+J13	600m	4+4	
1450	G12+G13	600m	5+3	
1505	G16+G17	300m h	2+1	Bane 2+3: G16/G17: 84,0 35m
1510	G17	400m h	1	Bane 5: G17: 84,0 35m
1525	Alle jenter 10-14	D stafett		4 x 60m, påmelding 1 time før start til stevnekontor
1530	Alle gutter 10-14	D stafett		4 x 60m, påmelding 1 time før start til stevnekontor
1550	3000m hinder	KS	2	

#### KAST

Tid	Klasse	Øvelse	Antall	Kommentar
1330	J10+J11+J12	Liten ball	5+8+2	150g, 4f
1400	G10+G11+G12	Liten ball	8+7+3	150g, 4f
1200	G13+G14	Kule	3+2	G13: 3kg, G14: 4kg, 3+3f
1300	J13+J14	Kule	5+1	J13: 2kg, J14: 3f
1430	Jenter alle klasser	Spyd	6	J13/J14: 400g, J16/J17: 500g, J18/19: 600g, 4 forsøk for 13/14 resten 6
1530	Gutter alle klasser	Spyd	6	G13: 400g, G14+15: 600g, G16: 700g, G18/19: 800g, 4 forsøk for 13/14 resten 6

#### HOPP

Tid	Klasse	Øvelse	Antall	Kommentar
1200	J11	Lengde	9	Grop 2, Satssone, 4f
1245	G11	Lengde	6	Grop 2, Satssone, 4f
1315	G12	Lengde	7	Grop 2, Satssone, 4f
1415	J12	Lengde	10	Grop 2, Satssone, 4f
1500	G14	Lengde	5	Grop 2, 4f
1400	G13	Lengde	5	Grop 1, Satssone, 4f
1430	J13/J14/J16	Høyde	7+4+2	
1530	G15/G17/G18-19	Høyde	1+2+2	

GENERALSponsor:



Haugesund  
Sparebank