



TIDSSKJEMA GASSCO-lekene  
Lørdag 19. september



#### REKRUTTER

Tid	Klasse	Øvelse	Antall	Kommentar
1100	G6-9	60m	19	
1100	J6-9	Lengde	17	Satssone, 3 forsøk
1120	G6-9	Liten ball	15	150g, 3 forsøk
1150	J6-9	60m	20	
1200	G6-9	Lengde	17	Satssone, 3 forsøk
1210	J6-9	Liten ball	13	150g, 3 forsøk
1245	Premieutdeling til alle rekrutter!			

#### LØP

Tid	Klasse	Øvelse	Antall	Kommentar
1330	J10	60m	8	
1335	J11/J12	60m	5	
1340	J13/J14	60m	7	
1345	G13	60m	8	
1350	G14	60m	2	
1355	G10	60m	4	
1400	G11/G12	60m	6	
1430	J15	100m	6	
1435	J16/J17	100m	6	
1440	G15	100m	4	
1445	G16/G17	100m	6	
1450	MS	100m	4	
1515	J12/J13	600m	6	
1525	G12/G13	600m	9	
1600	J14/J15/J16	800m	4	
1610	G14/G15/G16	800m	7	

#### KAST

Tid	Klasse	Øvelse	Antall	Kommentar
1330	G10/G11/G12	Liten ball	4	150g, 4F
1350	J10/J12	Liten ball	8	150g, 4F
1420	G13/G14	Kule	5	G13: 3kg, G14: 4kg, 3+3f
1450	J13/J14	Kule	3	J13: 2 kg, J14: 3 kg, 3+3f
1510	G13/G14/G16	Spyd	7	G13: 400g, G14+15: 600g, G16: 700g, 3+3f
1550	J14/J15/J16/J17/j18/19	Spyd	7	J14: 400g, J15+16+17: 500g, J18/19: 600g, 3+3f

#### HOPP

Tid	Klasse	Øvelse	Antall	Kommentar
1330	G16/G17	Høyde	5	3f
1400	J13/J14/J17	Høyde	5	3f
1400	G13/G14	Lengde	8	G13/Satssone, 3+3f
1450	J11/J12/G11/G12	Lengde	8	Satssone, 4F
1530	G15/G16/G17/J15	Tresteg	4	3+3f

GENERALSPONSOR:



Haugesund  
Sparebank