



TIDSSKJEMA MAILEKENE
Lørdag 15. mai



REKRUTTER

Tid	Klasse	Øvelse	Antall	Kommentar
1100	G6-9	60m	12	
1100	J6-9	Lengde	19	Satssone, 3 forsøk
1120	G6-9	Liten ball	13	150g, 3 forsøk
1150	J6-9	60m	19	
1200	G6-9	Lengde	11	Satssone, 3 forsøk
1210	J6-9	Liten ball	19	150g, 3 forsøk
1245	Premieutdeling til alle rekrutter!			

LØP

Tid	Klasse	Øvelse	Antall	Kommentar
1330	J15	100m	7	
1335	J16/J17/J18/J19	100m	3+2+2	
1340	G15	100m	4	
1345	G16	100m	5	
1350	G17/G18/G19	100m	4+1	
1355	J13	60m	8	
1400	J14	60m	2	
1405	G13/G14	60m	3+4	
1410	J10 H1	60m	11	
1415	J10 H2	60m		
1420	J11 H1	60m	11	
1425	J11 H1	60m		
1430	J12	60m	8	
1435	G10/G11	60m	2+5	
1440	G12	60m	7	
1450	J14/J15/J16/J17/J18/J19	800m	3+2+1	
1500	G14/G15/G16/G17/G18/G19	800m	3+1+1	
15:10	J15+ Superfinale	100m	8	
15:15	G15+ Superfinale	100m	8	
1520	J10	600m	9	
1530	J12/J13	600m	5+6	
1540	G12	600m	8	
1550	G13	600m	5	
1600	J16/J17/J18/19	300m h	2+1+1	
1605	G15/G16	300m h	1+1	
1610	J14	1000m kg	1	
1630	Alle jenter	D stafett		4 x 60m, påmelding 1 time før start til stevnekontor
1635	Alle gutter	D stafett		4 x 60m, påmelding 1 time før start til stevnekontor

KAST

Tid	Klasse	Øvelse	Antall	Kommentar
1330	J10/J11/J12	Liten ball	5+7+2	150g, 4F
1410	G10/G11/G12	Liten ball	1+4+3	150g, 4F
1430	G13/G14	Kule	1	G13: 3kg, G14: 4kg, 3+3f
1430	J13/J14	Kule	2	J13: 2 kg, J14: 3 kg, 3+3f
1330	J13/J14/J15	Spyd	3+1	J13: 400g, J14: 400g, 3+3f
1400	J16/J17/J18/19	Spyd	3+1+2	J16/J17: 500g, J18/19: 600g, 3+3f
1500	G13/G14/G15/G16/G17/G18/19	Spyd	2+1+3+1	G13: 400g, G14+15: 600g, G16: 700g, G18/19: 800g, 3+3f

HOPP

Tid	Klasse	Øvelse	Antall	Kommentar
1330	G13	Lengde	3	G13 Satssone 4f
1330	G14	Lengde	2	3+3f
1435	J12	Lengde	5	Satssone, 4f
1500	J10/J11	Lengde	7+10	Satssone, 4f
1545	G10/G11/G12	Lengde	1+3+6	Satssone, 4f
1500	J13/J14/J16	Høyde	1+1+1	
1530	G15/G17	Høyde	1+1	

GENERALSPONSOR:



Haugesund
Sparebank