



LØP

Tid	Klasse	Øvelse	Antall	Kommentar
12:00	G6-9 heat 1 og 2	60m	11	
12:15	J10	60m	8	
12:20	J11/J12	60m	4 + 2	
12:25	G13/G14	60m	4 + 3	
12:30	J13/J14	60m	2 + 4	
12:35	G10/G11	60m	3 + 4	
12:40	G12	60m	7	
12:45	J6-9 heat 1 og 2	60m	11	
13:00	MS	100m	4	
13:05	G15/G16	100m	2 + 4	
13:10	J15/J16/J17/J18/19	100m	1 + 1 + 1 + 1	
13:20	J15/J16/J17/J18/19/G15	300m hk	1 + 3 + 1 + 1	76,2cm Hekkene settes i bane 3-8
13:30	J12/J13	600m	2 + 1	
13:35	G12/G13	600m	1 + 3	
13:45	G 15+ SUPERFINALE	100M	8	
13:50	J14/J17	800m	3 + 1	
13:55	G14	800m	3	

KAST

Tid	Klasse	Øvelse	Antall	Kommentar
12:00	G10/G11/G12	Liten ball	1 + 4 + 2	150g, 4forsøk, kastmerke
12:25	G6-9	Liten ball	10	150g, 3 forsøk, kastmerke
13:00	J10/J11	Liten ball	4 + 1	150g, 4forsøk, kastmerke
13:30	J6-9	Liten ball	11	150g, 3 forsøk, kastmerke
12:40	J13/J14	Kule	1 + 1	J13: 2 kg, J14: 3 kg, 3+3 forsøk
12:40	G13/G14	Kule	4 + 1	G13: 3kg, G14: 4kg, 3+3 forsøk
13:30	G13/G14/G15	Spyd	3 + 1 + 1	G13: 400g, G14+15: 600g, 3+3 forsøk
14:00	J13/J14/J15/J16	Spyd	1 + 1 + 1 + 1	J13+J14: 400g, J15+16: 500g, 3+3 forsøk

HOPP

Tid	Klasse	Øvelse	Antall	Kommentar
13:00	G15/G17	Høyde	1 + 1	
13:45	J14/J15/J17	Høyde	2 + 1 + 1	
12:00	J6-9	Lengde	11	Satssone, 3 forsøk
12:30	G13/G14	Lengde	2 + 4	G13:Satssone, 3+3 forsøk
13:00	G6-9	Lengde	11	Satssone, 3 forsøk
13:30	J11/J12/G11/G12	Lengde	5 + 2 + 5 + 6	Satssone, 4 forsøk

14:00	Premieutdeling til alle rekrutter!
-------	------------------------------------

GENERALSPONSOR:



Haugesund
Sparebank