



REKRUTTER

Tid	Klasse	Øvelse	Antall	Kommentar
1130	G6-7	60m	6	
1135	G8	60m	6	
1140	G9	60m	6	
1145	J9	60m	6	
1150	J6-7/J8	60m	11+10	Heat 1
1155	J6-7/J8	60m		Heat 2
1200	J6-7/J8	60m		Heat 3
1130	J8	Lengde	10	Grop 1, Satssone, 3 forsøk
1155	J9	Lengde	7	Grop 1, Satssone, 3 forsøk
1215	J6-7	Lengde	11	Grop 1, Satssone, 3 forsøk
1245	G8	Lengde	6	Grop 1, Satssone, 3 forsøk
1245	G6-7	Lengde	6	Grop 1, Satssone, 3 forsøk
1315	G9	Lengde	6	Grop 1, Satssone, 3 forsøk
1130	J6-7	Liten ball	11	150g, 3 forsøk
1150	G6-7/G8/G9	Liten ball	7+6+6	150g, 3 forsøk
1230	J8/J9	Liten ball	10+6	150g, 3 forsøk

LØP

Tid	Klasse	Øvelse	Antall	Kommentar
1210	J18-19+J15	100m	4+2	
1215	J15	100m	10	Finnesand/Hansen løper kl 1210 med J18/19
1220	J16/J17	100m	2+6	Sørland løper kl. 1210 med J 18/19
1225	MS/G17/G18-19	100m	1+2+3	
1230	G16	100m	6	
1235	G15	100m	7	
1245	G14	60m	9	Heat 1
1250	G14	60m		Heat 2
1255	G13	60m	13	Heat 1
1300	G13	60m		Heat 2
1305	J14	60m	9	Heat 1
1310	J14	60m		Heat 2
1315	J13	60m	10	Heat 1
1320	J13	60m		Heat 2
1325	G12	60m	13	Heat 1
1330	G12	60m		Heat 2
1335	J12	60m	11	Heat 1
1340	J12	60m		Heat 2
1345	J11	60m	8	
1350	G11	60m	6	
1355	G10	60m	9	Heat 1
1400	G10	60m		Heat 2
1405	J10	60m	6	
1410	G14 Finale	60m		8 beste tidene
1415	G13 Finale	60m		8 beste tidene
1420	J14 Finale	60m		8 beste tidene
1425	J13 Finale	60m		8 beste tidene
1435	J15+ Superfinale B	100m	8	9-16 beste tidene fra innledende løp
1440	G15+ Superfinale B	100m	8	9-16 beste tidene fra innledende løp
1445	G15+ Superfinale A	100m	8	1-8 beste tidene fra innledende løp
1450	J15+ Superfinale A	100m	8	1-8 beste tidene fra innledende løp
1505	J15/J17/J18-J19	800m	5+2+1	
1515	G14/G15/G16/MS	800m	5+1+1+2	
1525	J12/J13	600m	6+2	
1530	G12	600m	7	
1535	G13	600m	5	
1545	G15/G16/J17	300m h	2+1+2	Bane 3-7: G15: 76,2 35m, G16: 84,0 35m, J17: 76,2 35m
1550	G17/J18-19	400m h	1+1	Bane 5-6: G17: 84,0 35m J18/19: 84,0 35m
1600	Alle jenter 10-14	D stafett		4 x 60m, påmelding 1 time før start til stevnekontor
1605	Alle gutter 10-14	D stafett		4 x 60m, påmelding 1 time før start til stevnekontor
1610	Kappgang alle klasser	1000/3000/5000	4	

KAST

Tid	Klasse	Øvelse	Antall	Kommentar
1330	J10/J11/J12	Liten ball	3+2+7	150g, 4F
1400	G10/G11/G12	Liten ball	9+2+6	150g, 4F
1200	G13/G14	Kule	4+3	G13: 3kg, G14: 4kg, 3+3f
1300	J13/J14	Kule	2+5	J13: 2 kg, J14: 3 kg, 3+3f
1430	J13/J14/J15/J16/J17/J18-19	Spyd	10	J13/J14: 400g, J16/J17: 500g, J18/19: 600g, 4 forsøk for 13/14 resten 6
1530	G13/G14/G15/G16/G17/G18/19	Spyd	11	G13: 400g, G14+15: 600g, G16: 700g, G18/19: 800g, 4 forsøk for 13/14 resten 6
1630	J17/G14	Diskos	3	1 kg, 3+3f

HOPP

Tid	Klasse	Øvelse	Antall	Kommentar
1200	J11	Lengde	8	Grop 2, Satssone, 4f
1245	G11	Lengde	5	Grop 2, Satssone, 4f
1315	G12	Lengde	10	Grop 2, Satssone, 4f
1415	J12	Lengde	9	Grop 2, Satssone, 4f
1500	G14	Lengde	8	Grop 2, 4f
1400	G13	Lengde	10	Grop 1, Satssone, 4f
14:30	J13/J14/J15	Høyde	4+2+2	
1530	G15/G16/G17/G18-19	Høyde	1+1+1+2	

GENERALSPONSOR:



Haugesund
Sparebank