

TIDSSKJEMA
Friidrettsstevne 08.06.19 Aure stadion

Oppmøte med opprop på start 10min før start for alle øvelser/heat

LØP			TEKNISKE ØVELSER		
ØVELSE		Tid start	ØVELSE		Tid start
60-meter	Rekrutt gutter/jenter	11:00	Lengde	Rekrutt gutter/jenter	11:00
			Ball	Rekrutt gutter/jenter	11:30
60-meter	Gutter 11-12	12:00	Lengde	Jenter/gutter fom 15 år	12:00
	Jenter 11-12	12:10		Jenter/gutter 11- 12 år	12:30
	Gutter 13-14	12:20		Jenter/gutter 13- 14 år	13:00
	Jenter 13-14	12:30			
100-meter	Jenter 15-	13:00	Kule	Jenter/gutter 11-14 år	14:00
	Gutter 15-	13:10	Kule	Jenter/gutter fom. 15 år	15:00
600-meter	Jenter 11-14	13:30			
	Gutter 11-14	13:40	Høgde	Jenter/gutter fom. 15 år	13:30
1500-meter	Jenter fom. 15 år	14:30	Høgde	Jenter/gutter 11- 14 år	14:30
	Gutter fom 15 år	14:40			

Antall forsøk pr tekniske øvinger

Rekrutt	lengde og ball	3 stk
11-14 år	lengde og kule	4 stk
Fra 15 år	Kule	4 stk
Fra 15 år	Lengde	6 stk