

MANGEKAMPSTEVNE 3. OG 4. JULI 2021

TIDSSKJEMA – 3. JULI 2021



KL.	80 m hekk	100 m hekk	60 m	100 m	200 m	300 m	400 m	600 m	1500 m	Høyde	Kule	Diskos	Stav	Lengde	Spyd
11.20	J-15									G-18/19 J-18/19				G-11 G12	
11.25		J-16 J-17													
11.30		G-15 G-16													
11.35				MJ											
11.40			J-11												
11.45			J-12												
11.50			J-13								J-15				
11.55			J-14							J-16 J-17					
12.00			G-11												
12.05			G-12									G-15 G-16 G-17			
12.10			G-13								J-11			G-18/19 MJ	
12.15			G-14												

MANGEKAMPSTEVNE 3. OG 4. JULI 2021

TIDSSKJEMA – 3. JULI 2021



KL.	80 m hekk	100 m hekk	60 m	100 m	200 m	300 m	400 m	600 m	1500 m	Høyde	Kule	Diskos	Stav	Lengde	Spyd
12.30											J-12			J-13	
12.50										J-15					
13.00														J-11	
13.05											J-14 MJ		G-15 G-16 G-17		
13.25														G-14	
13.35								G-11 G-12			J-16 J-17 J-18/19				
13.50								J-11						G-13	
14.00								J-12		MJ					
14.05											G-11 G-12			J-14	
14.20					J-16 J-17 J-18/19										G-15 G-16 G-17
14.25					J-13										
14.30					J-15						G-13 G-14				
14.35					G-15								J-16		

MANGEKAMPSTEVNE 3. OG 4. JULI 2021

TIDSSKJEMA – 3. JULI 2021



KL.	80 m hekk	100 m hekk	60 m	100 m	200 m	300 m	400 m	600 m	1500 m	Høyde	Kule	Diskos	Stav	Lengde	Spyd
					G-16								J-17		
14.40														J-12	
14.45					G-13										
14.50									J-16 J-17						
15.00									G-13 G-14		J-13				
15.10									G-15 G-16						
15.20					J-14										
15.25					G-14										
15.35						G-16									
15.40							MJ								

Tre forsøk i de tekniske øvelser

Opprop 10 min før øvelsesstart på alle øvelser

