

KL	60 m	Lengde 1	Lengde 2	Liten ball 1	Liten ball 2	Høyde	Kule
18.00	J8		G9	G8	G10	G11	J11
18.05							
18.10							
18.15	J9	J8					
18.20							
18.25	J10						
18.30							
18.35	J11						
18.40							
18.45	J12						
18.50	G8		J9		G9		J12
18.55							
19.00				J8		G12	
19.05	G9	G8					
19.10							
19.15			J10				
19.20	G11						
19.25							
19.30	G10						G11
19.35							
19.40	G12						
19.45							
19.50					J9	J11/12	
19.55		G10					
20.00				J10			G12

Opprop ved øvelses stedet 15 min før start!!!

Tidsskjema er stramt, da det er mange deltakere.
Fint om alle foreldre og utøvere kan hjelpe til med å komme presise
til øvelsene

3 forsøk i lengde, liten ball og kule!

Hinderløype gjennomføres når utøverne har tid og lyst, gjerne som
oppvarming. Ingen tidtaking.