

KARUSELL – KM - MANGEKAMP 14. OG 15. SEPTEMBER

TIDSSKJEMA – 14. SEPTEMBER 2024



KL.	60m	100m	200m	400m	600m	800m	1500m	80m hekk	Høyde	Kule	Lengde 1	Lengde 2	Liten ball	Sleng ball
10.00								J-15		J-11	J-7	J-9	G-10	G-7
10.05								J-16						
10.15		G-15 G-17 G-18/19 MS								G-11				
10.25	G-13													
10.30	G-14									J-12		G-12		J-6
10.35	J-13												J-10	
10.45	J-14								J-15					
10.50	G-6										G-15 G-17 MS			
10.55	G-8													
11.05	G-9													
11.10	J-8													G-6
11.20											G-13 G-14			
11.25	J-10													

KARUSELL – KM - MANGEKAMP 14. OG 15. SEPTEMBER

TIDSSKJEMA – 14. SEPTEMBER 2024



KL.	60m	100m	200m	400m	600m	800m	1500m	80m hekk	Høyde	Kule	Lengde 1	Lengde 2	Liten ball	Sleng ball
11.30	J-6									G-15		J-13 J-14		
11.40	J-7													G-8
11.45	G-7									G-17 MS				
11.50	J-9													
11.55	G-10													
12.00													J-9	
12.05	G-11													
12.10	J-11									J-15 J-16 J-17 J-18/19				
12.15	G-12													
12.20											J-8	J-6		
12.25	J-12													
12.40			G-13										G-9	
12.50			G-14											
12.55			G-15 G- 18/19									G-6		

KARUSELL – KM - MANGEKAMP 14. OG 15. SEPTEMBER

TIDSSKJEMA – 14. SEPTEMBER 2024



KL.	60m	100m	200m	400m	600m	800m	1500m	80m hekk	Høyde	Kule	Lengde 1	Lengde 2	Liten ball	Sleng ball
13.00									G-15 G-17 MS	J-13 J-14				J-7
13.10											G-8			
13.20												G-11		J-8
13.50										G-12		J-11		
13.55											G-7			
14.00			J-13											
14.10			J-14											
14.20			J-15											
14.25											G-10			
14.30					J12					G-13 G-14				
14.35												G-9		
14.40					G-11									
14.50					G-12									
15.00					J-11						J-10	J-12		
15.10				G-17 MS										

KARUSELL – KM - MANGEKAMP 14. OG 15. SEPTEMBER

TIDSSKJEMA – 14. SEPTEMBER 2024



KL.	60m	100m	200m	400m	600m	800m	1500m	80m hekk	Høyde	Kule	Lengde 1	Lengde 2	Liten ball	Sleng ball
15.25						G-15 G-16 G-18- 19								
15.45							G-13 G-14							
16.00							J-13 J-15							

8-10 år – Tre forsøk i de tekniske øvelser

Mangekamp – Tre forsøk i de tekniske øvelsene

KM – Tre forsøk på alle + tre forsøk på de 8 beste etter tre omganger

Avkryssing på løpsøvelser 1 time før øvelses start

Opprop 15 min før øvelses start på alle tekniske øvelser

