

TIDSSKJEMA ELVELEKENE 2025

	JENTER							REKRUTT				
	9 ÅR	10 ÅR	11 ÅR	12 ÅR	13 ÅR	14 ÅR	15 ÅR	6-8 år				
60 M	12:00	12:05	12:20					13:15				
100 M				12:40	12:50	12:50						
Stafett	4x60 stafett 15:45	4x60 stafett 15:45	4x60 stafett 15:45	4x60 stafett 15:4	4X100m 16:00	4X100m 16:00		4x60 stafett 15:45				
400m								15:00				
600 M	15:15	15:20	15:25									
1500 M				14:40								
Tresteg Grop 1			13:50	12:00	12:00	12:00	12:00					
LENGDE Grop 2	13:15	13:15						12:00 (1),13:45(2)				
HØYDE					13:10	13:10						
Spyd			10:45	10:45	10:45	10:45						
LITEN BALL	12:45	12:45										
200m Hekk						14:00		12:00 (2),13:45(1)				
300m Hekk							14:15					

	GUTTER										REKRUTT	
	9 ÅR	10 ÅR	11 ÅR	12 ÅR	13 ÅR	14 ÅR	15 ÅR	16 ÅR	17ÅR	18 ÅR	MS	6-8 år
60 M	12:10	12:15										13:15
100 M				12:45	12:55	12:55	12:55				13:00	13:00
Stafett	4x60 stafett 15:45	4x60 stafett 15:45	4x60 stafett 15:45									4x60 stafett 15:45
400m												15:00
600 M	15:15	15:20	15:25				4X100m 16:00	4X100m 16:00	4X100m 16:00	4X100m 16:00		
1500 M				14:40		14:40			14:40		14:40	
Tresteg Grop 1				13:15			13:15					
LENGDE Grop 2	12:45	12:45										12:00 (1),13:45(2)
HØYDE					12:00	12:00					12:00	
Spyd				10:00		10:00	10:00				10:00	
LITEN BALL	14:25	14:25										12:00 (2),13:45(1)
300m Hekk							14:25	14:25				

Versjon 2

Opptil 10
fra 11

3 hopp/kast
4 hopp/kast

6-8år fordeling
(1).IF Sturla, Konnerud og Eiker-Kvikk i starter i Lengde 12:00
(2).IF Hellas, IL Sandvin starter i Liten ball 12:00