

	Lengde		Høyde		Stav	Løp		Ant.heat
	Grop 1	Grop 2	ved inngang	ved start 60m				
10:00					KS/MS PB under 2,80	10:00	60m h J11	1
						10:06	60m h G11	2
						10:13	60 m h J10	1
10:15		J11				10:19	60m h G10	2
10:20	G11					10:26	60m h J12	1
10:30			J10			10:34	60m h G12	1
						10:42	60m h J13	1
						10:48	60m h G13	1
						10:54	60m h J14	2
						11:03	60m h G14	1
11:10			J12			11:15	200m G10	3
11:15				J14		11:26	200m J17	1
						11:33	200m G12	3
11:40		J14				11:46	200m G15	3
11:50	J17,KS					11:57	200m G11	4
11:55			G10			12:10	200m J11	3
12:15					KS/MS PB 2,8-3,69			
12:25				J13		12:26	200m J10	3
						12:37	200m J16	2
						12:46	200m J12	2
12:50	G14					12:55	200m MS	3
13:00		G13				13:06	200m J15	2
13:10			J11			13:15	200m KS	2
13:20				G11		13:26	200m J13	2
13:35	J15					13:35	200m G16	1
						13:42	200m G17	3
						13:53	200m J14	4
14:05		J13			KS/MS PB 3,7 og høyere	14:06	200m G13	3
14:35				G12		14:17	200m G14	2
14:40	J16					14:50	60m h G17, G18/19, MS	1
						14:58	60m h G16	1
						15:06	60m h G15	1
15:10		J12				15:14	60m h J17, J18/19, KS	1
						15:21	60m h J15	1
15:25	G16,G17					15:27	60m h J16	1
15:40				G14		15:40	800m J15	1
						15:47	800m J16	1
						15:54	800m G15	2
15:55		G12	G13			16:03	800m G16	1
						16:10	800m KS	1
						16:16	800m MS	1
16:20	G15				G14, J14	16:23	3000m MS	1
						16:31	3000m KS	1
17:10	MS							

I tekniske øvelser må alle melde seg direkte på øvelsesstedet 15 minutter før øvelsen starter.

I klasse 10 år er det avkryssing for løpsøvelsene 30 min før øvelsesstart.

I klassene 11år og eldre er det elektronisk avkryssing i løpsøvelsen.

Om noen er opptatt med en når det er opprop i en annen øvelse så si fra til øvelsesleder og dere går og melder dere til ny øvelse før dere går tilbake.
Vi vil så langt vi kan være fleksible i gjennomføringen av øvelsene.