



Norna-lekene

Leikvang friidrettshall

SØNDAG

TIDSTABELL

60 METER

			Heat	Utøvere	Opprop
10:00	ÅPNING				
10:05	60 M	J-8+9 REKRUTT	2 HEAT	11+1	09:20
10:15	60 M	G-8 - REKRUTT	2 HEAT	9	09:30
10:25	60 M	G-9 - REKRUTT	2 HEAT	13	09:40
10:40	60 M	G-10	2 HEAT	14	09:55
10:50	60 M	G-11	3 HEAT	18	10:05
11:10	60 M	G-12	2 HEAT	16	10:25
11:20	60 M	G-13	1 HEAT	7	10:35
11:25	60 M	G-14	1 HEAT	8	10:40
11:30	60 M	G-15+16	1 HEAT	1+2	10:45
11:35	60 M	G-17	1 HEAT	6	10;50
11:45	60 M	G-18/19+MS	2 HEAT	5+9	11:00
12:00	60 M	J-15	1 HEAT	8	11:15
12:05	60 M	J-16-17	1 HEAT	4+2	11:20
12:10	60 M	J-18/19+KS	2 HEAT	0+9	11:25
12:25	60 M	J-10	1 HEAT	5	11:40
12:30	60 M	J-11	2 HEAT	11	11:45
12:40	60 M	J-12	1 HEAT	7	11:55
12:50	60 M	J-13	1 HEAT	5	12:05
12:55	60 M	J.14	1 HEAT	6	12:10
13:05	60 M	MENN SUPERFINALE	1 HEAT	8	12:20
13:15	60 M	KVINNER SUPERFINALE	1 HEAT	8	12:30

400 METER

			Heat	Utøvere	Opprop
13:30	400 M	J-14+15+16	1 HEAT	0+3+0	12:45
13:35	400 M	G-14	1 HEAT	3	12:50
13:45	400 M	J-17+18/19	1 HEAT	2+1	13:00
13:50	400 M	KS	1 HEAT	3	13:05
14:00	400 M	G-15-16	1 HEAT	2+1	13:15
14:10	400 M	G-17	1 HEAT	3	13:25
14:20	400 M	G-18/19+MS	2 HEAT	1+1	13:35

LENGDE - GRUPP 1

			Nermest tribunen	Utøvere
10:00	LENGDE	G-15+16+17	PLANKE 7	2+3+2
10:55	LENGDE	J-15+16+17+18/19	PLANKE 10	6+3+1+0
12:10	LENGDE	G-13	SATSSONE 6	6
12:10	LENGDE	G-14	PLANKE 4	4
13:20	LENGDE	G-18/19+MS	PLANKE 3	1+2
13:55	LENGDE	KS	PLANKE 3	3

33 198 hopp

LENGDE - GRUPP 2

			Grop i midten	Utøvere
10:00	LENGDE	J-11	SATSSONE	6
10:35	LENGDE	J-12	SATSSONE	8
11:15	LENGDE	J-13	SATSSONE	6
11:55	LENGDE	G-11	SATSSONE	17
12:55	LENGDE	G-12	SATSSONE	11



Norna-lekene

Leikvang friidrettshall

13:40	LENGDE	J-14	PLANKE	5	
				53	174 hopp
LENGDE - GROP 3			Langs veggen	Utøvere	
10:00	LENGDE	J-10	SATSSONE	6	
10:30	LENGDE	J-8+9 - REKRUTT	SATSSONE	9+1	
11:15	LENGDE	G-8 - REKRUTT	SATSSONE	9	
12:00	LENGDE	G-9 - REKRUTT	SATSSONE	12	
12:50	LENGDE	G-10	SATSSONE	13	
				50	150 hopp
KULE				Utøvere	
10:00	KULE	G-11		7	
10:30	KULE	G-12		6	
11:00	KULE	G-10		5	
11:30	KULE	J-8+9 - REKRUTT		5+0	
12:00	KULE	G-8 - REKRUTT		10	
12:40	KULE	G-9 - REKRUTT		4	
13:10	KULE	J-10+11+12		2+6+3	

**AVKRYSSNING I LØP SENEST 45 MINUTTER FØR ØVELSESSTART
I TEKNISKE ØVELSER SKJER OPPROP PÅ ØVELSESSTEDET.
I LENGDE OG KULE BLIR DET KUN 3 OMGANGER FRA 12 ÅR OG YNGRE**