

Tidsplan

Tromsølekene - Valhall - Lørdag 30.05.2026

Ver 1.0	LØP			HOPP			KAST				Tid
	60/100/400m delte baner	1500/2000 rundbane	Stafett	Lengde Grop Sør (Nord)	Tresteg Grop Sør (Nord)	Høyde 1 Liten	Liten Ball Nord	Kule Nord	Slegge Nord	Spyd Nord	
11:50	Velkommen										11:50
11:55											11:55
12:00	60m G-rekrudd 10 (2 heat)			FIFA ?		G14 / J13 / J14 1+1+3			G18-19 / MV J16 / KS / KV 1+2		12:00
12:05											12:05
12:10											12:10
12:15	60m J-rekrudd 10 (2 heat)			J-rekrudd 10 (3 forsøk, sone)			G-rekrudd 10 (3 forsøk)			1+2+2 (6 forsøk)	12:15
12:20											12:20
12:25											12:25
12:30	60m FIFA ?										12:30
12:35	60m G11 / J11 2+1										12:35
12:40	60m J12 6						FIFA ? (3 forsøk)				12:40
12:45											12:45
12:50											12:50
12:55	60m G13 / G14 2+3						J-rekrudd 10 (3 forsøk)		G11 / J11 2+1 (4 forsøk)		12:55
13:00	60m J13 / J14 2+1										13:00
13:05											13:05
13:10											13:10
13:15	100m J15 / J16 3+1										13:15
13:20	100m J17 / J18-19 4+2										13:20
13:25	100m G15 / G17 / G18-19 1+2+2							MV / KV 3+1 (6 forsøk)	G13 / G14 J13 / J14 1+2 1+1 (6 forsøk)		13:25
13:30											13:30
13:35			4x60m FIFA / Rekrutt	J15 / J17 / J18-19 3+2+1 (6 forsøk, planke)		J11 / J12 1+4					13:35
13:40											13:40
13:45											13:45
13:50	400m J17 / MV 1+1							G15 / G18-19 J16 / J17 1+2 1+1 (6 forsøk)			13:50
13:55											13:55
14:00										G13 / G14 1+4 (6 forsøk)	14:00
14:05											14:05
14:10											14:10
14:15											14:15
14:20		1500m G13 / J12 / J14 1+3+2		G17 2 (6 forsøk, planke)		G11 / G12 2+2					14:20
14:25											14:25
14:30											14:30
14:35											14:35
14:40		1500m J15 / MV 2+3								G17 / MV / J16 / J17 2+3+1+2 (6 forsøk)	14:40
14:45											14:45
14:50											14:50
14:55											14:55
15:00											15:00
15:05											15:05
15:10											15:10
15:15											15:15
15:20											15:20
15:25											15:25
15:30										J13 / J14 2+1 (6 forsøk)	15:30
15:35											15:35
15:40											15:40
15:45											15:45
15:50										G11 / J11 / J12 2+1+1 (4 forsøk)	15:50
15:55											15:55
16:00											16:00
16:05											16:05
16:10											16:10
16:15											16:15

Dommer/funksjonærteam

Team 1	Løp	
Team 2	Lengde	Tresteg
Team 3	Høyde	
Team 4	Slegge	Spyd
Team 5	Liten ball	Kule