

# Tidsplan

Tromsølekene - Valhall - Søndag 31.05.2026

Ver 1.0	LØP				HOPP			KAST		Tid	
	Hekk	200m delte baner	600 / 800 / 3000m 400m rundbane	Stafett	Lengde / Tresteg Grop Sør (Nord)	Høyde 2 Stor	Høyde 1 Liten	Stav Sør	Kule Nord		Diskos Nord
10:00	60hk G11 / J11 1+1				TRESTEG G17 / J15 1+2 (6 forsøk, planke)		G-rekrutt 6	MV / J17 1+1			10:00
10:05											10:05
10:10	60hk J12 3										10:10
10:15											10:15
10:20	60hk J13 1										10:20
10:25											10:25
10:30									J-rekrutt 4 (3 forsøk)		10:30
10:35	80hk G14 / J15 1+1				LENGDE G13 / J13 1+2 (6 forsøk, sone)			G11 / G14 / J11 1+1+1			10:35
10:40											10:40
10:45			400m G/J-Rekrutt 7+2								10:45
10:50											10:50
10:55											10:55
11:00		200m G18-19 / J18-19 2+2					J-rekrutt 4		G-rekrutt 7 (3 forsøk)		11:00
11:05		200m J17 4									11:05
11:10		200m J15 / J16 3+1									11:10
11:15											11:15
11:20		200m J12 4									11:20
11:25		200m G11 / J11 2+1									11:25
11:30		200m G13 / G14 2+4									11:30
11:35		200m J13 / J14 1+1									11:35
11:40											11:40
11:45				4x200m Rekrutter					J11 / J12 1+4 (4 forsøk)	G11 / G12 2+1 (4 forsøk)	11:45
11:50											11:50
11:55					LENGDE G14 / J14 3+1 (6 forsøk, planke)				G11 / G12 2+1 (4 forsøk)	J11 / J12 1+3 (4 forsøk)	11:55
12:00											12:00
12:05											12:05
12:10											12:10
12:15											12:15
12:20											12:20
12:25											12:25
12:30	200m hk G14 1				LENGDE G11 / G12 2+3 (4 forsøk, sone)				J13 / J14 1+2 (6 forsøk)	MV / KS / KV 3+1+2 (6 forsøk)	12:30
12:35											12:35
12:40											12:40
12:45											12:45
12:50					LENGDE J11 / J12 1+5 (4 forsøk, sone)				G13 / G14 1+2 (6 forsøk)		12:50
12:55											12:55
13:00											13:00
13:05			3000m MV 3								13:05
13:10											13:10
13:15			600m G14 / J13 / J14 1+1+1							G17 / G18-19 / J16 1+1+1 (6 forsøk)	13:15
13:20											13:20
13:25			600m G11 / G12 / J11 / J12 2+2+1+4								13:25
13:30											13:30
13:35											13:35
13:40											13:40
13:45			800m J15 / MS 2+1							G13 / G14 J13 / J14 1+2 2+1 (6 forsøk)	13:45
13:50											13:50
13:55											13:55
14:00											14:00
14:05											14:05
14:10											14:10
14:15											14:15
14:20											14:20
14:25				1000m stafett 11-14 år / MS / KS							14:25
14:30											14:30
14:35											14:35
14:40											14:40
14:45											14:45

Avslutning

### Dommer/funksjonærteam

Team 1	Løp	
Team 2	Lengde	Tresteg
Team 3	Høyde 1	Høyde 2
Team 4	Stav	Diskos
Team 5	Kule	