

FRAMOLEKENE LØRDAG 06. MAI

2026

TIDSTABELL - TEKNISKE ØVELSER

HØYDE

KL. 10.05	J-15+16+17+18/19+KS
KL. 11.00	G-15-16-17-18/19 +MS

UTØV.

3+0+2+2+1
3+1+0+0+1

LENGDE HOVEDBANEN - GROP 1

KL. 10.40	J-11	3 OMG.	1/2 Meter SS
KL. 11.30	G-10	3 OMG.	1/2 Meter SS
KL. 12.10	J-12	3 OMG.	1/2 Meter SS
KL. 12.50	J-13	6 OMG.	1/2 Meter SS
KL. 14.10	G-12	3 OMG.	1/2 Meter SS

PLANKE + SS

UTØV.

14
10
8
10
9

LENGDE HOVEDBANEN - GROP 2

KL. 10.05	G-13+14	6 OMG.	PLANKE
KL. 11.00	G-11	3 OMG.	1/2 Meter SS
KL. 12.00	J-10	6 OMG.	1/2 Meter SS
KL. 12.50	J-14	6 OMG.	PLANKE

PLANKE + SS

UTØV.

6+2
15
9
9

LENGDE TOPP AV TRIBUNEN BORTRE LANGSIDE

KL. 10.05	J-8+9	3 OMG.	1/2 Meter SS
KL. 11.10	G-8	3 OMG.	1/2 Meter SS
KL. 11.50	G-9	3 OMG.	1/2 Meter SS

UTØV.

13+5
16
16

LITEN BALL FELT 1 v/DISKOSBURET

KL. 10.05	G-8	3 OMG.	150 GR.
KL. 10.40	G-9	3 OMG.	150 GR.
KL. 11.30	J-8+9	3 OMG.	150 GR.
KL. 12.20	J-11	3 OMG.	150 GR.
KL. 12.40	J-10	3 OMG.	150 GR.
KL. 13.10	J-12	3 OMG.	150 GR.
KL. 14.00	G-10+12	3 OMG.	150 GR.
KL. 14.10	G-11	3 OMG.	150 GR.

VEKT

UTØV.

11
14
10+5
6
5
6
7+4
16

SPYD LANDSKAMP

KL. 15.20 MU-20 - MU-23 - KU-20 - KU 23

UTØV.

16

KULE

KL. 12.00	G-15+16+17+18/19+MS	6 OMG.
KL. 12.50	J-15+16+17+18/19+KS	6 OMG.
KL. 12.00	LANDSKAMP KU 20 + KU 23	Ring 2
KL. 13.00	LANDSKAMP MU-20 + MU-23	Ring 2

VEKT

UTØV.

1+2+0+0+2
2+1+0+2+4
8
8

STAV ALLE

KL. 10.05	ALLE LAVERE ENN 2,50
KL. 12.00	FRA 2,50 OG HØYERE
KL. 14.00	FRA 4 METER OG HØYERE

19 **UTØV.**

DISKOS LANDSKAMP - GRUSBANEN

KL. 10.00 *DISKOS KVINNER - LANDSKAMP U-20 - U-23*

KL. 15.00 *DISKOS MENN - LANDSKAMP U-20 - U-23*

SLEGGES - GRUSBANEN

KL. 11.00 G-10+11+12+13 3+6 OMG.

KL. 12.00 G-14+15+16+17+18/19 6 OMG.

KL. 12.55 J-13+14+15+16+17 6 OMG.

KL. 14.00 J-18/19+KS+MS 6 OMG.

KL. 15.50 *SLEGGES LANDSKAMP KU-20 + KU-23*

KL. 16.40 *SLEGGES LANDSKAMP MU-20 + MU-23*

UTØV.

10

UTØV.

2+4+1+3

2+0+2+1+1

7+1+1+3+2

3+2+4

AVKRYSSNING FOR LØP 45 MIN FØR ØVELSESSTART.

AVKRYSSNING I TEKNISKE ØVELSER PÅ ØVELSESSTEDET.

FOR KLASSENE 10-12 ÅR ER DET KUN TRE OMGANGER I TEKN. ØVELSER