

Kruskastevnet Lørdag 20.06.2020, Ranheim Friidr

	J08	J09	J10	G08	G09	G10
11:00	60m	60m			Liten ball	Lengde
11:05	60m	60m			Liten ball	Lengde
11:10	2	11	60m		Liten ball	Lengde
11:15			4	60m	Liten ball	Lengde
11:20	Lengde	Lengde	Liten ball	8	8	7
11:25	Lengde	Lengde	Liten ball		60m	
11:30	Lengde	Lengde	2	Liten ball	8	60m
11:35	Lengde	Lengde		Liten ball		8
11:40	Lengde	Lengde		Liten ball		
11:45	Lengde	Lengde		Liten ball		
11:50	2	10	Lengde	Liten ball		
11:55	Liten ball	Liten ball	Lengde	8		
12:00	Liten ball	Liten ball	4	Lengde		
12:05	Liten ball	Liten ball		Lengde		
12:10	Liten ball	Liten ball		Lengde		
12:15	Liten ball	Liten ball		Lengde		
12:20	Liten ball	Liten ball		Lengde		
12:25	2	10		8	Lengde	Liten ball
12:30					Lengde	Liten ball
12:35					Lengde	Liten ball
12:40					Lengde	Liten ball
12:45					Lengde	Liten ball
12:50					8	8

8-10år: 3 forsøk

Kruskastevnet Lørdag 20.06.2020, Ranheim Friidrett, Trondheim Stadion

	J11	J12	J13	J14	J15	J16	J17	J18/19	KS	G11	G12	G13	G14	G15	G16	G17	G18/19	MS	
13:00			Stav		Lengde 1	Lengde 1	Lengde 1		Stav	Kule		Diskos	Diskos	Lengde 2	Lengde 2	Lengde 2		Stav	
13:05			1		Lengde 1	Lengde 1	Lengde 1		2	Kule		Diskos	Diskos	Lengde 2	Lengde 2	Lengde 2		1	
13:10			60m hk		Lengde 1	Lengde 1	Lengde 1	Diskos	Diskos	Kule		1	1	Lengde 2	Lengde 2	Lengde 2			
13:15			6	60m hk	Lengde 1	Lengde 1	Lengde 1	Diskos	Diskos	Kule				Lengde 2	Lengde 2	Lengde 2			
13:20				3	Lengde 1	Lengde 1	Lengde 1	Diskos	Diskos	Kule		60m hk		Lengde 2	Lengde 2	Lengde 2			
13:25					Lengde 1	Lengde 1	Lengde 1	Diskos	Diskos	Kule		2	80m hk	2	1	1			
13:30	60m		Diskos	Diskos	Lengde 1	Lengde 1	Lengde 1	2	1	11	Kule	Lengde 2	1						
13:35	7	60m	Diskos	Diskos	Lengde 1	Lengde 1	Lengde 1				Kule	Lengde 2							
13:40		60m	1	2	Lengde 1	Lengde 1	Lengde 1				Kule	Lengde 2							
13:45		15	60m	60m	Lengde 1	Lengde 1	Lengde 1				Kule	4	Lengde 2						
13:50	Kule		60m	60m	2	4	3				7		Lengde 2						
13:55	Kule		11	4	Diskos	Diskos	Diskos			60m			Lengde 2						
14:00	4	Kule		Lengde 1	Diskos	Diskos	Diskos			60m			Lengde 2						
14:05		Kule		Lengde 1	Diskos	Diskos	Diskos			14	60m		7						
14:10		Kule		Lengde 1	Diskos	Diskos	Diskos			Lengde 2	9	60m							
14:15	Lengde 1	6		4	1	1	1			Lengde 2		7	60m				Diskos	Diskos	
14:20	Lengde 1				100m	100m	100m	100m		Lengde 2			7				Diskos	Diskos	
14:25	Lengde 1				2	3	1		100m	Lengde 2							Diskos	Diskos	
14:30	Lengde 1								100m	Lengde 2							1	1	
14:35	7	Lengde 1							10	Lengde 2				100m	100m				
14:40		Lengde 1								Lengde 2				4	3	100m	100m	100m	
14:45		Lengde 1								12	Lengde 2						2	1	5
14:50		Lengde 1			1500m	1500m	1500m	1500m	1500m		Lengde 2								
14:55		Lengde 1			2	1			2		Lengde 2								
15:00		Lengde 1									Lengde 2			1500m	1500m	1500m	1500m	1500m	
15:05		Lengde 1									Lengde 2			3	2	2		6	
15:10		13	Lengde 1		100 m superfinale						9								
15:15			Lengde 1		100 m superfinale														
15:20			Lengde 1							Lengde 2								Lengde 2	
15:25			Lengde 1							Lengde 2								Lengde 2	
15:30			Lengde 1							Lengde 2								Lengde 2	
15:35			9							Lengde 2								Lengde 2	
15:40										Lengde 2								Lengde 2	
15:45					400m	400m	400m	400m	400m									Lengde 2	
15:50					1	1			4					400m	400m	400m		Lengde 2	
15:55									Lengde 2					4	1	2	400m	400m	
16:00									Lengde 2								400m	400m	
16:05									Lengde 2								1	8	
16:10									Lengde 2									Lengde 2	
16:15									5									3	

11-14år: 3 forsøk, 15år-sen: 6 forsøk

Kruskastevnet Søndag 21.06.2020, Ranheim Friidrett, Trondheim Stadion

	J11	J12	J13	J14	J15	J16	J17	J18/19	KS	G11	G12	G13	G14	G15	G16	G17	G18/19	MS	
10:00			Tresteg	Tresteg				400m hk	400m hk		Høyde	Spyd	Spyd						
10:05			Tresteg	Tresteg				1	1		Høyde	Spyd	Spyd						
10:10			Tresteg	Tresteg							Høyde	Spyd	Spyd						
10:15	200m		2	3	Tresteg		Tresteg				1	3	2						
10:20	7	200m			Tresteg		Tresteg												
10:25		8	200m		Tresteg														
10:30	Høyde	Høyde	7	200m	1		1					Tresteg	Tresteg						
10:35	Høyde	Høyde		4	Spyd		Spyd			200m		Tresteg	Tresteg						
10:40	Høyde	Høyde			Spyd		Spyd			200m		Tresteg	Tresteg						
10:45	Høyde	Høyde			Spyd		Spyd			12	200m	2	3	Tresteg					
10:50	Høyde	Høyde			1		1	Spyd	Spyd		5	200m		Tresteg					
10:55	Høyde	Høyde						Spyd	3			7	200m	Tresteg					
11:00	Høyde	Høyde			200m	200m	200m	Spyd	Spyd				9	2					
11:05	Høyde	Høyde			2	1	1	Spyd	200m										
11:10	Høyde	Høyde						Spyd	200m										
11:15	Høyde	Høyde	Spyd	Spyd				1	11					200m	200m	200m	200m	200m	
11:20	Høyde	Høyde	Spyd	Spyd										200m	200m	200m	200m	200m	
11:25	Høyde	Høyde	1	1										5	1	2	1	6	
11:30	4	4								Høyde		Slegge	Slegge						
11:35										Høyde		Slegge	Slegge						
11:40										Høyde		Slegge	Slegge						
11:45			Slegge	Slegge						Høyde		3	1						
11:50			Slegge	Slegge	200 m superfinale						Høyde								
11:55			Slegge	Slegge						Høyde									
12:00			2	2						Høyde				200 m superfinale					
12:05										Høyde									
12:10			600m	600m						Høyde								Slegge	
12:15	600m		5	1						5								Slegge	
12:20	6	600m	Høyde	Høyde														1	
12:25		6	Høyde	Høyde	800m	800m	800m	800m	800m										
12:30			Høyde	Høyde	1	2			2	600m									
12:35			Høyde	Høyde	Slegge		Slegge	Slegge	Slegge	600m									
12:40			Høyde	Høyde	Slegge		Slegge	Slegge	Slegge	10	600m								
12:45			Høyde	Høyde	Slegge		Slegge	Slegge	Slegge		7	600m							
12:50			Høyde	Høyde	Slegge		Slegge	Slegge	Slegge			6	600m						
12:55			Høyde	Høyde	Slegge		Slegge	Slegge	Slegge			5	800m	800m	800m				
13:00			Høyde	Høyde	Slegge		Slegge	Slegge	Slegge					4	1	1		800m	
13:05			Høyde	Høyde	1		2	1	1										7
13:10			6	1								Høyde	Høyde						
13:15												Høyde	Høyde						
13:20												Høyde	Høyde						
13:25												Høyde	Høyde						
13:30												Høyde	Høyde						
13:35												Høyde	Høyde						
13:40												Høyde	Høyde						
13:45												Høyde	Høyde						
13:50												Høyde	Høyde						
13:55												Høyde	Høyde						
14:00												Høyde	Høyde						
14:05												Høyde	Høyde						
14:10					Høyde	Høyde	Høyde	Høyde	Høyde			5	4						
14:15					Høyde	Høyde	Høyde	Høyde	Høyde										
14:20					Høyde	Høyde	Høyde	Høyde	Høyde										
14:25					Høyde	Høyde	Høyde	Høyde	Høyde										
14:30					Høyde	Høyde	Høyde	Høyde	Høyde										
14:35					Høyde	Høyde	Høyde	Høyde	Høyde										
14:40					Høyde	Høyde	Høyde	Høyde	Høyde										
14:45					Høyde	Høyde	Høyde	Høyde	Høyde										
14:50					Høyde	Høyde	Høyde	Høyde	Høyde										
14:55					Høyde	Høyde	Høyde	Høyde	Høyde										
15:00					Høyde	Høyde	Høyde	Høyde	Høyde										
15:05					3	1	1		2										

11-14år: 3 forsøk, 15år-sen: 6 forsøk