

Stevne, Ranheim Friidrettshall, 07.03.2021

	J10	J11	J12	J13	J14	J15	J16	J17	KS	G10	G11	G12	G13	G14	G15	G16	G17	MS
11:00	60m	60m	60m										Lengde 2	Lengde 2				
11:05	3	1	4	60m	60m								Lengde 2	Lengde 2				
11:10	Lengde 1	Lengde 1	Lengde 1	4	4					60m			Lengde 2	Lengde 2				
11:15	Lengde 1	Lengde 1	Lengde 1	Kule	Kule					8	60m	60m	Lengde 2	Lengde 2				
11:20	Lengde 1	Lengde 1	Lengde 1	1	1					Kule	5	2	4	3				
11:25	Lengde 1	Lengde 1	Lengde 1							Kule								
11:30	2	1	3							3	Kule	Kule	60m					
11:35											Kule	Kule	5	60m				
11:40				200m						Lengde 2	Kule	Kule		7				
11:45				3	200m					Lengde 2	Kule	Kule						
11:50	Kule	Kule	Kule		3					Lengde 2	6	1	200m					
11:55	Kule	Kule	Kule							Lengde 2			200m					
12:00	2		2	Lengde 1	Lengde 1					Lengde 2			6	200m				
12:05				Lengde 1	Lengde 1					8	Lengde 2	Lengde 2		200m				
12:10				Lengde 1	Lengde 1						Lengde 2	Lengde 2		4				
12:15				Lengde 1	Lengde 1						Lengde 2	Lengde 2						
12:20				Lengde 1	Lengde 1						Lengde 2	Lengde 2	Kule	Kule				
12:25				3	5						Lengde 2	Lengde 2	Kule	Kule				
12:30											6	2	2	1				
12:35				600m	600m													
12:40				2	1								600m	600m				
12:45													2	2				
12:50																		
12:55																		
13:00	Utøvere 15 år - senior slipper inn kl 13:00																	
14:00						60m	60m								Kule	Kule	Kule	Kule
14:05						5	3	60m	60m						1			
14:10								2	6						60m			
14:15						Lengde 1	Lengde 1								5	60m	60m	60m
14:20						Lengde 1	Lengde 1	Lengde 2	Lengde 2							1	3	
14:25						Lengde 1	Lengde 1	Lengde 2	Lengde 2									
14:30						Lengde 1	Lengde 1	Lengde 2	Lengde 2									
14:35						Lengde 1	Lengde 1	0	2						Lengde 2	Lengde 2	Lengde 2	Lengde 2
14:40						4	0								Lengde 2	Lengde 2	Lengde 2	Lengde 2
14:45															Lengde 2	Lengde 2	Lengde 2	Lengde 2
14:50															3			1
14:55						200m												
15:00						3	200m	200m										
15:05							2		200m									
15:10									2						200m			
15:15															200m	200m		
15:20															4	1	200m	200m
15:25																	2	1
15:30						600m												
15:35						3	600m	600m	600m									
15:40							1	2	2						600m	600m	600m	600m
15:45																1	1	4

8-14år: 3 forsøk, 15år-sen: 6 forsøk

	Teknisk 11-14	Teknisk 15+	Høyde	Stav
Antall kast/hopp:	3	6	8	8
Min pr forsøk:	1	1	1	1,5
Antall Utøvere	4	12	24	63

Antar følgende:

Teknisk, Lengde og Tresteg = 1 min pr forsøk

Høyde = 8 hopp pr utøver og 1 min pr hopp + 10 min på vinner

Stav = 8 hopp pr utøver og 1,5 min pr hopp + 15 min på vinner

Spyd, diskos og slegge kan ta litt lengre tid om man ikke er rask med å mål

Lengde og høyde for 11-14år kan kjøres litt raskere om man er effektiv

Lengde

Pass på å ikke blande klasser med satssone og klasser med planke og un

le lengde og få kastredskapet tilbake

ødig flytting av planke mellom ulike klasser