

TIDSSKJEMA KRISTINALEKENE LØRDAG 13. MAI 2023

Fre 18 Slegge alle klasser						
TID	LØP/HEKK	LENGDE II s.	LENGDE I	HØYDE	KULE	SPYD/L.BALL
11.00	100mhekk G15 84-8.5) / 100mhekk G16 (91.4 – 8.5)	G10 - G11 S				J10-J11 lb(150)
05						
10	80mhekk G14 (84-8) / 80mhekk J16 (76.2 – 8)					
15						
20	60mhekk J13 (76.2 – 7.5)					
25	60mhekk G13 (76.2 – 7.5)					
.30	60mhekk J14 (76.2 – 7.5)				J12-J13 (2kg)	
35						
40	60m hekk J12 (76.2-7)					
45	60m hekk G12 (76.2-7)			G14-G15-G16		
50		J10 – J11 S				G10-G11 lb(150)
55						
12.00	60m G12		J16			
05	60m G13					
10						
15	60m J12				J14 (3kg)	
20	60m J13					
25						
.30	60m G10					
35	60m G11					
40						
45	60m J10					
50	60m J11					
55		J12 – J13 S				
13.00				J14-J15	G12-G13 (3kg)	Sp MS (0.8) / Sp KS (0.6)
05	100m MS					
10	100m G16					
15						
20	100m KS					
25						
.30	100m G15-G14		G16			
35						
40	100m J16-J15					
45						
50	100m J14					
55		G12 – G13 S				
14.00					G14 (4kg)	Sp J15-J16 (0.5)/ Sp G15 (0.6)
05	600m J10 – J11					
10	600m G10 – G11		Lengde MS			
15						
20	800m J14 – j15 – J16					
25						
.30	800m G14 – G15 – G16					
35						
40						
45	600m G12 – G13					
50	600m J12 - J13					
55						
15.00						

MERK AT HEAT ER SATT OPP PÅ FORHÅND. DELTAKERNE STARTER I DEN BANE SOM ER TRUKKET PÅ FORHÅND – UAVHENGIG AV FORFALL, Opprop: avkryssing 30 min før øvelsesstart.

08.05.
23ks

Frammøte på ØVELSESTED i tekn.øv. 10 minutter før start – små justeringer kan forekomme

ØVELSER

G 10	60m		600m	Lengde(s)	Liten ball (150gr)	Slegge 2/110
G 11	60m		600m	Lengde(s)	Liten ball (150gr)	Slegge 2/110
G 12	60m	60mhekk (76.2/7)	600m	Lengde(s)	Kule (3kg)	Slegge 2/110
G 13	60m	60mhekk (76.2/7.5)	600m	Lengde(s)	Kule (3kg)	Slegge 3/119.5
G 14	100m	80mhekk (84/8)	800m	Høyde	Kule (4kg)	Slegge 4/119.5
G 15	100m	100mhekk (84/8.5)	800m	Høyde	Spyd (0.6kg)	Slegge 4/119.5
G 16	100m	100mhekk (91.4/8.5)	800m	Lengde +hø	Spyd (0.7kg)	Slegge 5/120
J 10	60m		600m	Lengde(s)	Liten ball (150gr)	Slegge 2/110
J 11	60m		600m	Lengde(s)	Liten ball (150gr)	Slegge 2/110
J 12	60m	60mhekk (76.2/7)	600m	Lengde(s)	Kule (2kg)	Slegge 2/110
J 13	60m	60mhekk (76.2/7.5)	600m	Lengde(s)	Kule (2kg)	Slegge 2/110
J 14	100m	60mhekk (76.2/7.5)	800m	Høyde	Kule (3kg)	Slegge 3/119.5
J 15	100m	80mhekk (76.2/8)	800m	Høyde	Spyd (0.5kg)	Slegge 3/119.5
J 16	100m	80mhekk (76.2/8)	800m	Lengde	Spyd (0.5kg)	Slegge 3/119.5