

## TIDSSKJEMA KRISTINALEKENE LØRDAG 25. MAI 2024

Fre 18 Slegge alle klasser						
TID	LØP/HEKK	LENGDE I s.	LENGDE II	HØYDE	KULE	L.BALL
11.00	110mhekk G17 (91.4/9.14)	G10 – G11 s	J12 – J13s			J10 – J11(150)
05	100mhekk J17 (76.2/8.5)					
10						
15	80mhekk J15 (76.2/8)					
20						
25	60mhekk J14 (76.2/7.5) \					
30	60m hekk J13 (76.2/7.5)					
35	60mhekk G13 (76.2/7.5)					
40						
45						G10-G11(150)
50						
55	60mhekk J12 (76.2/7)					
12.00		J10 - J11 S	G13s			
05						
10	100m MS					
15	100m KS – J17				J12 – J13	
20	100m J15 – J16					
25						
30	100m J14					
35						
40	100m G17					
45	100m G16 – G15					
50	100m G14					
55						
13.00			MS - KS	J14 – J15 /	G12 - G13	
05	60m J10 – J11			G17-G15-G16		
10						
15	60m G10					
20	60m G11					
25						
30						
35	60m j12 – J13					
40						
45	60m G13				G14 - G15 - G16	
50						
55						
14.00	800m J14 – J15 – J17					
05						
10	800m G14–15-16-17					
15						
20	600m J10 – J11					
25						
30	600m G10 – G11				J14	
35						
40	600m J12 – J13					
45						
50	600m G12 – G13					
55						
15.00	400mhekk MS					

MERK AT HEAT ER SATT OPP PÅ FORHÅND. DELTAKERNE STARTER I DEN BANE SOM ER TRUKKET PÅ FORHÅND – UAVHENGIG AV FORFALL,

22.05. Opprop på ØVELSESSTED i tekn.øv. 10 minutter før start – små justeringer kan forekomme

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	Kule (4kg)	Slegge 4/119.5
G 16	100m	100mhekk (91.4/8.5)	800m	Høyde	Kule (5kg)	Slegge 5/120
G17	100m	110mhekk (91.4/9.14)	800m	Høyde	Kule (5kg)	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	Kule (3kg)	Slegge 3/119.5
J 16	100m	80mhekk (76.2/8)	800m	Høyde	Kule (3kg)	Slegge 3/119.5
J17	100m	100mhekk /76.2/8.5)	800m	Høyde	Kule (3kg)	Slegge 3/119.5

øvelser