

TIDSSKJEMA FOR KLUBBMESTERSKAPET – NITTEDAL IL 9/9-2023

Tid	Løp	Lengde grop 1(syd)	Lengde grop 2(nord)	Høyde	Kule	Liten ball
	60 m					
13:00	60m J7(7)	G10(6) + G11(1) + G12(5)	J13(1) + J14(6)			
13:05	60m J8(5) + J9(1)					
13:10	60m J10(6)					
13:15	60m J11(5)					J7(6) + J8(4) + J9(1)
13:20	60m J12(6)					
13:25	60m G7(3) + G8(2) + G9(3)				J10(5) + J11(4) + J12(5)	
13:30	60m G10(8)					G7(3) + G8(2) + G9(3)
13:35	60m G11(2) + G12(6)	J7(6) + J8(5) + J9 (1)	G14(2)			
	100m					
13:50	100m G13(2)			G10(4) + G11(1) + G12(1)		
13:55	100m J13(2) + J14(6)		G7(3) + G8(2) + G9(3)			
14:00	100m MS(1)	J10(6) + J11(5) + J12(4)			J13(2) + J14(4)	
	200 m					
14:20	200m G13(3)			G14 (1)		
14:25	200m J13(1) + J14(4)				G10(6) + G11(2) + G12(3)	
14:30				J10(3) + J11(4) + J13(1)		
	800 m					
14:40	800m J14(1) + G14(1)					
	600m					
14:55	600m G10(6) + G11(2) + G12(4)					
15:00	600m J10(5) + J11(2) + J12(5)					

7-9 år = 3 hopp og 3 kast

10-12 år = 4 forsøk i lengde og kule

13-14 = 6 forsøk i lengde og kule

	G7	G8	G9	G10	G11	G12	G13	G14	Menn Sr	J7	J8	J9	J10	J11	J12	J13	J14
13:00				Lengde	Lengde	Lengde				60m						Lengde	Lengde
13:05											60m	60m					
13:10													60m				
13:15										Liten ball	Liten ball	Liten ball		60m			
13:20															60m		
13:25	60m	60m	60m										Kule	Kule	Kule		
13:30	Liten ball	Liten ball	Liten ball	60m													
13:35					60m	60m		Lengde		Lengde	Lengde	Lengde					
13:50				Høyde	Høyde	Høyde	100m										
13:55	Lengde	Lengde	Lengde													100m	100m
14:00									100m				Lengde	Lengde	Lengde	Kule	Kule
14:20							200m	Høyde									
14:25				Kule	Kule	Kule										200m	200m
14:30													Høyde	Høyde	Høyde	Høyde	
14:40								800m									800m
14:55				600m	600m	600m											
15:00													600m	600m	600m		