

	100m hekk	Lengde 1 (Syd)	Lengde 2 (Nord)	Kule / Slegge	Høyde	Liten ball
12:00	G15 (1)	G7 (5) + G8 (5) + G9 (5)	J13 (8)		J10 (7) + J11 (2)	
	80m hekk					
12:05	G14 (2)					
12:10	J15 (2) + J16 (3)					
	60m hekk					
12:20	J10 (6)			G13 (3) + G14 (3)		
12:25	G10 + G11 (11) – heat 1					
12:30	G10 + G11 (11) – heat 2	J7 (1) + J8 (7)				
12:35	J12 (3)					
12:40	G12 (3)		J9 (11)			
12:45	J14 (4) G13 (3)				J14 (1) J16 (2)	G7 (5) + G8 (5) + G9 (4)
12:50	J13 (6)			J10 (6) + J11 (2) + J12 (3)		
	60m					
13:00	J7 (1) + J8 (7)	G12 (7)				
13:05	J9 (12) - heat 1					
13:10	J9 (12) - heat 2					J7 (1) + J8 (7)
13:15	G7 (3)					
13:20	G8 (6)					
13:25	G9 (5)			J14 (1) J15 (1) J16 (4)	J12 (4) J13 (7)	
13:30	G13 (7)		J11 (4)			J9 (11)
13:35	G14 (5)					
13:40	G11 (8)					
13:45	G12 (11) - heat 1	J10 (7)				
13:50	G12 (11) - heat 2					
13:55	G10 (9) – heat 1		G13 (4) + G14 (2)			
14:00	G10 (9) – heat 2					
14:05	J13 (9) - heat 1			G12 (7)		
14:10	J13 (9) - heat 2				G10 (8) + G11 (4)	
14:15	J12 (7)					
14:20	J11 (4)					
14:25	J10 (9) – heat 1					
14:30	J10 (9) – heat 2		J12 (3)	J13 (6)		
14:35	J14 (1)					

	100m	Lengde 1 (Syd)	Lengde 2 (Nord)	Kule / Slegge	Høyde	Liten ball
14:45	J15 (3) + J16 (1) + KU20 (1) + KS (1)					
14:50	G15 (1) + MU20 (1)	G10 (9) + G11 (6)			G12 (5)	
	200m					
15:00	J11 (4)		G15 (1) + J16 (3)			
15:05	J12 (7) – heat 1					
15:10	J12 (7) – heat 2					
15:15	J13 (8) - heat 1					
15:20	J13 (8) - heat 2				G13 (4) G14 (1)	KS (1)
15:25	J14 (3)			G10 (9) + G11 (4)		
15:28	J15 (5)					
15:32	J16 (3)					
15:35	G11 (6)					
15:40	G12 (8) – heat 1					
15:45	G12 (8) – heat 2					
15:50	G13 (4)					
15:55	G14 (5)					
	600m					
16:00	J10 (9) + J11 (3) + J12 (3)					
16:08	J13 (6) + J14 (3)					
16:15	G12 (6)	G13 (7)				
16:23	G10 (10) + G11 (3)					
	400m			Slegge		
16:30	J15 (2) + KU20 (1)			J16 (4) + J17 (1)		
16:35	G15 (1) + MU20 (1)					
	800m				Antall forsøk	
16:40	J15 (1) + J16 (1)				7 - 9 år	3 kast/hopp
16:45	G15 (1) + G16 (1)				10-12 år	4 kast/hopp
					13+ år	6 kast/hopp