

## Tidsskjema Opent KM for Møre og Romsdal 2019 - laurdag

	Løp	Høgde 1	Høgde 2	Kule	Lengde 1	Lengde 2	Stav
	<b>60 m</b>				<b>Lengde m/t</b>	<b>Lengde u/t</b>	
12.30	J11 forsøk			G10	G15 og eldre	G11+G12+G13	J15 +
12.35							J18/19
12.40	G14 forsøk						
12.50	J13 forsøk						
12.55		<b>Høgde u/t</b>					
13.00	J14 forsøk	J15+J16					
13.10	G10					J12	
13.20	G11 finale				J17 og eldre		
13.25	G12 finale						
13.30	J11 finael	G14+G18/19					
13.35	G14 finale						
13.40	J10			G11+G12			
13.45						<b>Lengde m/t</b>	
13.50	G13 finale					J15	G12-G14
13.55	J12 finale				<b>Lengde u/t</b>		
14.00	J13 finale				J11		
14.05	J14 finale						
14.10		J17 og eldre					
14.20				J10			G11
14.25	60 m hekk				<b>Lengde m/t</b>		
14.30	J15 + J16				G13	J13	
14.35	G15						
14.45	J17+J18/19						
	<b>Kappgang</b>	<b>Høgde m/t</b>			G14+J16		
14.50	1500 m J16	G10					
15.00	1000 m G14+J14		J10	J11+J12			
15.15	<b>200 m</b>						
15.20	G15	G11+G12					
15.25	G16+G17						
15.30	G18/19+MS				J14		
15.35						<b>Lengde u/t</b>	
15.40	J15					J13	
15.45	J16						
15.50	J17		J11+J12				
15.55	J18/19+KS						
16.00	<b>800 m</b>	G13+J13					
16.05	G14						
16.15	G17 og eldre						
16.20	J15 og eldre						
16.30	J14						

### Antall forsøk lengde og kule:

I lengde og kule får alle 3 forsøk. Deretter får dei 8 beste 3 finale omgangar.

I rekruttklassa blir det 3 forsøk i lengde. I 10 års klassa vert det 4 forsøk på alle deltakarane.

### Opprop/avkryssing

Det blir avkryssing på avkryssingslister i alle løpsøvingane. Frist 1 time før øvinga startar.

For at det skal bli god seeding er det viktig at alle setter på personleg rekord. Ekstra viktig på 200 m.

# Tidsskjema Opent KM for Møre og Romsdal 2019 - laurdag

	Løp	Høgde 1	Høgde 2	Kule	Lengde 1	Lengde 2	Stav
--	-----	---------	---------	------	----------	----------	------

I klassene til og med 10 år er det ikkje avkryssing. Dei kan møte rett til start.

I tekniske øvingar vert det opprop ved øvingstart ca. 10 min. før øvinga startar.

## **Forsøk og finaler**

På 60 m og 60 m hekk vert det forsøk og finaler dersom det er meir enn 8 deltakarar.

Dersom forsøket går ut vi finalen gå på tidspunktet då finalen er sett opp.

I dei andre løpsøvingane vert det ikkje forsøk og finaler - her blir tid avgjørande for plassering. Det er derfor viktig å sette opp pers eller årsbeste på avkryssinga.

## **Pigger**

I Ulsteinhallen er det kun tillatt med butte pigger. Maks pigglengde 6 mm (7 mm i høgde)

Pigger kan du kjøpe på stemnekontoret. Pris kr. 5,- pr stk.

**Det er ikkje tillatt med piggsko i garderobene eller på tribuna.**