

Tidsskjema Opent KM innendørs 2019 - Søndag

	Løp	Høgde 1	Høgde 2	Kule	Grop 1	Grop 2
	60 m hekk		Høgde m/t		Lengde	Lengde u/t
11.05	J11					G14
11.10	G11					
11.20	J12			G15 og eldre		
11.25	G12					
11.30	J13				G11	
11.35	J14					Lengde m/t
11.45	G13+G14					G12
11.55	60 m	Høgde u/t				
12.00	J15	J11+J12+J13				
12.05	J16					
12.10	J17			G13		
12.15	G15					
12.20	G16				G10	
12.25	G17 og eldre					J10
12.40	G3-5 år			G14		
12.45	G6		Stav			
12.50	G7	G11+G12+G13	J16		J8	
13.00	G8					J9
13.10	G9			J13+J14	G7	
13.20	J3-5					
13.25	J6					
13.30	J7					G6+G3-5 år
13.35	J8					
13.40	J9					
13.45		Høgde m/t			G9	
13.50		J16 og eldre		J15		
13.55			Høgde m/t			G8
14.00	200 m		J14+J15			
14.10	G13+G14					
14.15	G12				J7	
14.20				J17 og eldre		
14.25	G11					J6+J3-5 år
14.30	G10				Lengde u/t	
14.40					G15+G17+	
14.45	J10					
14.50	J11				G18/19	
14.55	J12					
15.00		G14+G16		J16		
15.05	J13					
15.10	J14					
15.20	400 m				J17 og eldre	J11+J12
15.25	G15					
15.30	G16 og eldre					
15.40	J16+J17					
15.45	1500 m					
15.50	G17+J15 og eldre					
16.00	600 m				J16	
16.05	G11+G12					

Tidsskjema Opent KM innendørs 2019 - Søndag

	Løp	Høgde 1	Høgde 2	Kule	Grop 1	Grop 2
16.15	G13					Lengde u/t
16.20	G14					J14+J15
16.25	J11+J12+J13				Lengde u/t	
16.30	J14				MS	
16.35	Kappgang					
16.35	3000 m kappgang					

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.

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.