



## Tidsskjema Nasjonalt innendørsstemne 25.01.2020

	Løp	Høgde 1	Høgde 2	Kule	Lengde 1	Lengde 2	Stav
	<b>60 m</b>						
11.00	G9				J8	J7	
11.05	G8						
11.15	G7						
11.20	G6						
11.25	G3-5 år				G9	J6+J3-5	
11.30	J9			J10			
11.35	J8						
11.40						G7	
11.45	J7				G8		
11.55	J6						
12.00	J3-5 år			J13+J14		G6	G13+G15+
12.05	G10						J14+J17
12.15	J10					G3-5	
12.20					G17+G18/19+		
12.25	<b>60 M hk</b>				J16 til j19		
12.30	G11						
12.35	J11					J9	
12.40	G12			G10+G11			
12.45	J12						
12.50	G13						
12.55	J13+J14						
13.00					J11	J10	
13.05	J15+J16						
13.15	j17+J18/19+KS+G15						
13.20				G13+G14+J12			
13.25	<b>60 M</b>						
13.30	G17+G18/19+MS					G10	
13.35	G16						
13.40	G15						
13.45	J17+J18/19						
13.50	J15+J16				G12	G11	
13.55	J14						
14.00				MS+J15 til J19			
14.05	J13+J14						
14.10	J12						J16
14.20	J11						
14.25						J13	
14.30	G14				G15+G16		
14.35	G13						
14.40	G12			J11			
14.45	G11						
14.55	<b>3000 m</b>						
15.00	MS	J14+J15+	G15+MS				
15.10	<b>200 m</b>	J16+J18/19			G13+G14	J12	



## Tidsskjema Nasjonalt innendørsstemne 25.01.2020

	Løp	Høgde 1	Høgde 2	Kule	Lengde 1	Lengde 2	Stav
15.15	J10						
15.20	G17+G18/19+MS			G12			
15.25	G16						
15.30	G15	J11					
15.35	J18/19+KS						
15.40	J16+J17			G15+G16+G17			
15.45	J14						
15.50					J15		
15.55	J13		G11+G12+G13				
16.00	G14						
16.05	J12						
16.15	J11	J13					
16.25	G13				J14		
16.30	G12		J12				
16.35	G11						
	<b>400 m</b>						
16.40	G15+G18/19+MS						
16.45	J15+J17+J18/19						
	<b>800 m</b>						
16.55	J15 til J19						
17.00	G15+G16						
	<b>600 M</b>						
17.05	J13+J14						
17.10	J11+J12						
17.15	G13+G14						
17.20	G11+G12						
17.20	<b>3000m kappgang</b>						
17.25	Kvinner senior						

### Antall forsøk lengde og kule:

I lengde og kule for 10, 11 og 12 åringane 4 forsøk. 13 år og eldre 6 forsøk.

I rekruttklassa blir det 3 forsøk i lengde

### Løp

I løpsøvingane blir det ikkje finale med tid avgjørande i alle løp.

### Opprop/avkryssing

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

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

I tekniske øvingar vert det opprop ved øvingstart.

### Innepigger

I Ulsteinhallen er det kun tillatt å bruke 6 mm butte innepigger.

Pigger får du kjøpt i sekriteriatet for kr. 5,- pr. stk.

### Startlister og resultatlister

Startlister og resultatlister vert publisert på vår nettside [www.dimna.no](http://www.dimna.no) fortløpande gjennom stemnet.