

Tidsskjema Opent KM for Møre og Romsdal 2020 - laurdag

	Løp	Høgde 1	Høgde 2	Kule	Lengde 1	Lengde 2	Stav
	60 m hk				Lengde m/t	Lengde u/t	
14.00	J15+J16+J17+			J10	G14+G15	J13	G12+G13+G15
14.00	J18/19+KS						J12+J14+J17
14.10	MS						
14.20	60m						
14.25	G10						
14.30	G11			J11		J12	
14.35	G12						
14.40					J15+J16		
14.45	G13						
14.50	G14					Lengde m/t	
15.00	J10					J13	MS
15.05				G10			
15.10	J11						
15.20	J12				J17+J18/19		
15.25						Lengde u/t	
15.30	J14			G11		J11	
15.35							
15.40	J13						J16
	60 m finaler						
15.45	G12					Lengde m/t	
15.50	J11				G13	J14	
15.55	J12		Høgde m/t				
16.05	J14		J10				
16.00				G12			
16.10		Høgde m/t					
16.15	200m	G10+G12+J12					
16.20	G15		J11				
16.25	G16					Lengde u/t	
16.30	G17				G16	G11+G12+G13	
16.35	MS						
16.40	J15						
16.45	J17						
16.50	J18/19						
16.55	1000 kappgang	G13+J13		J12			
17.00	Gutar+jenter		Høgde u/t				
17.10	800 m		J16 og eldre				
17.20	G15+G16+						
17.20	G18/19+KS						

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 seading er det viktig at aller 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.

Tidsskjema Opent KM for Møre og Romsdal 2020 - laurdag

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

Forsøk og finaler

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

Dersom forsøket går ut vil finalen gå på tidspunktet då **forsøket** 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.