

Tidsskjema Opent KM innendørs 2019 - Søndag

	Løp	Høgde 1	Høgde 2	Kule	Grop 1	Grop 2
	60 m hekk	Høgde m/t			Lengde m/t	Lengde m/t
11.00	J11			J13+J14	G8	J8
11.05	G11					
11.15	G12					
11.20	J12					
11.25						
11.30	G13					
11.35	J13+J14					J7
11.40					G7+G9	
11.45	60 m					
11.50	J15+J16					
11.55	J17					
12.00	J18/19+KS					
12.05	G15					
12.10	G16				G10	J9
12.15	G17+G18/19+MS					
12.20	G7			J16+J17		
12.20				J18/19		
12.25	G8					
12.35	G9					
12.40	J7				G11	J10
12.45						
12.50	J8					
13.00	J9	Høgde m/t	Høgde u/t			
13.10		J16+J17+	G13+J13	G16+G17+MS		
13.10		J18/19				
13.15	200 m					
13.20	G10				J11	J12
13.25						
13.30	G11					
13.35						
13.40	G12					
13.45	G13				Lengde u/t	
13.50		J14+J15			J17+J18/19	
13.55	G14					
14.00	J11					G12
14.10	J12			G13+G14+G15		
14.15						
14.20	J13					
14.25	J14					
14.35	J10					
14.40	400 m	Høgde u/t				Lengde u/t
14.40	G15+G16	J11+J12	G11+G12		J14+J15+J16	G14+G15+G16
14.40						G17+MS
14.45						
14.50	G17+MS					
14.55						
15.00	J17+J18/19					
15.05	600 m					

Tidsskjema Opent KM innendørs 2019 - Søndag

	Løp	Høgde 1	Høgde 2	Kule	Grop 1	Grop 2
15.10	G11+G12	Høgde m/t				
15.20	G13+G14	G14+G15				
15.25	600 m					
15.30	J11					
15.35	J12					
15.40	J13+J14					
15.45	1500 m					
15.50	Alle klasser					
16.00						
16.05						
16.15						
16.20						
16.25						
16.30						
16.35						
16.35						

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 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.