

## Tidsskjema Opent KM for Møre og Romsdal 2020 - laurdag

	Løp	Høgde 1	Høgde 2	Kule	Lengde 1	Lengde 2	Stav
	<b>60 m hk</b>				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	G15+MS						
14.20	<b>60m</b>						
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	<b>J11</b>						
15.20	J12				J17+J18/19		
15.25						Lengde u/t	
15.30	J14			G11		J11	
15.35							
15.40	J13						J16
	<b>60 m finaler</b>						
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	<b>200m</b>	G10+G12+J12					
16.20	<b>G15</b>		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	<b>1000 kappgang</b>	G13+J13		J12			
17.00	Gutar+jenter		Høgde u/t				
17.10	<b>800 m</b>		J16 og eldre				
17.20	J14						
17.25	G15+G16+						
17.25	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 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.**

# Tidsskjema Opent KM for Møre og Romsdal 2020 - laurdag

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

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

## 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.**