

# Tidsskjema Opent KM for Møre og Romsdal 2022 - laurdag



	Løp	Høgde 1	Høgde 2	Kule	Lengde 1	Lengde 2	Stav
	<b>60 m</b>						
13.00	J9			J12	G8	G7	J18/19
13.05							
13.10	J8						
13.15	J7						
13.20	J3-6+G3-6						
13.25					J9	J8	
13.30	G9						
13.35							
13.40	G8						
13.45	G7						
	<b>60 m forsøk</b>						
13.50	J12			G10+G11+G12		J7	G11+G13
13.55	<b>60 m finale</b>						
14.00	J10						
14.10	J11				J17+J18/19+KS	J3-6+G3-6	
14.15	J13						
14.20	J14						J12+J14
14.25	J15						
14.30	J16	J11		J10			
14.35						G9	
14.40	G15+G16						
14.45	G14						
14.50	G13				J15+J16		
14.55	G12						
15.00	G11	J13				J14	
15.05	G10						
15.10			J10	J11			
15.15	J17+J18/19+KS						
15.20	J12						
15.25	G17						
15.30	G18/19+MS						
15.40			G10+G11+G12		G13		
15.45	<b>400 m</b>						
15.50	J17+J18/19+KS	J12				G14+G15	
16.05	G15+G17+G18/19						
16.00							
16.10	<b>KAPPGANG</b>				G16+G18/19+MS		
16.15	J11+J12 (1000m)						
16.15	J16+J18/19 (1500m)						
16.20						J13	
16.30	<b>800 m</b>						
16.35	J13 og eldre						
16.40							
16.45	G14 og eldre						
16.50							

**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 ikkje avkryssing. Alle møter på øvingstaden 10 min. før øvinga skal starte.

**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.

Det ser ut som at dette kun vil gjelde for klassa jenter 12 år.

I dei andre løpsøvingane vert det ikkje forsøk og finaler - her blir tid avgjørande

**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 garderoberne eller på tribuna.**