

Tidsskjema Opent KM for Møre og Romsdal 2023 - laurdag



	Løp	Høgde 1	Kule	Lengde 1	Lengde 2	Stav
	60 M hk					
13.00	G 18/19 + J 15/17/KS		J 10/11	J 14	J 13	J 18/19
	60 m forsøk					
13.15	G11					
13.20	60 m finale					
13.25	G10					
13.30			J 12			
13.40	G 12/13/14			J15 og eldre		
					Lengde u/t	
13.50	J 10				G11	
13.55	60 m forsøk	Høgde				
14.00	J 11	J 14/16/18/19/KS	G 10			
14.10	J 13					
14.20	J 12					
14.30	J 14		G 11/12	G13 år og eldre		
14.35		Høgde m/t			Lengde u/t	
14.40		J 11			J12+J13	J 15
14.45	Kappgang					
14.50	1000 m					
	60 m finale					
15.00	G11					
15.05	J11					
15.10	J13	G 10/11/13				
	200 M					
15.20	J 15					
15.25	J16+J17					
15.30	J18/19+KS					
15.40	G15 og eldre	J 12/13				
15.45				Lengde u/t		
15.50	800 m			J11		
15.55	G17+J15+J18/19					

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 i alle løpsøvingar ein time før øvinga startar. I dei tekniske øvingane blir det ikkje avkryssing. Her blir det opprop rett 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.

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 garderobene eller på tribuna.