

Tidsskjema Opent KM innendørs 2023 - Søndag

	Løp	Høgde	Kule	Lengde 1	Lengde 2
	60 m hk	Høgde m/t		Lengde m/t	Lengde m/t
11.00	G 11 + J 11	J 15 år og eldre		G 10	J 10
11.05	J 12				
11.10	J 13				
11.20	J 14				Lengde u/t
11.30				G 11	J 16 og eldre
	60 M	Høgde u/t			
11.40	G 15/16	J 12	J 13/14		
11.45	G 17/18/19				
11.50	J 15				
11.55	J 16/17				Lengde u/t
12.00	J 18/19 + KS				G 15+18/19
12.10				J 11	
	200 M	Høgde m/t			
12.15	G 10	J10			
12.20	G 11		J 15 og eldre		
12.30	G 13/14				
12.35	J 12				
12.40	J 13				
12.45	J 14				
12.50	J 10	Høgde m/t			
12.55		J14	G 14 og eldre		
13.00	J 11			J 12	
13.10					
	400 M				
13.15	J 15 og eldre	Høgde m/t			
13.20		G 15/16/17			
	600 M			Lengde u/t	
13.25	G 11/13/14			J14+J15	
13.35	J 11/12				
	1500 M				
13.50	J 15				
13.55					

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.

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

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.