

TIDSSKJEMA KM ÅKRESTRØMMEN

4. JUNI 2022

Løpsøvelser

Klokken	Klasser	Antall	Øvelse
12.00	J13/J14/J15/J16/J17/J18-19/KVINNER SENIOR	8	3000 METER
12.15	G13/G14/G15/G16/G17/G18-19/MENN SENIOR	15	3000 METER
12.40	J11/J12/J13/J14	6	60 METER
12.45	G11/G12/G13/G14	3	60 METER
12.55	J15/J16/J17/J18-19/ KVINNER SENIOR	2	100 METER
13.00	G15/G16/G17/G18-19/MENN SENIOR	3	100 METER
13.10	J11/J12/J13/J14	2	400 METER
13.15	G11/G12/G13/G14	4	400 METER
13.20	J15/J16/J17/J18-19/KVINNER SENIOR	1	400 METER
13.25	G15/G16/G17/G18-19/MENN SENIOR	3	400 METER
13.40	J11/J12/J13	1	600 METER
13.50	G11/G12/G13	2	600 METER
14.00	J14/J15/J16/J17/J18-19/KVINNER SENIOR	3	800 METER
14.10	G14/G15/G16/G17/G18-19/MENN SENIOR	6	800 METER

Tekniske øvelser

Starttid	Klasse	Antall	Øvelse	Vekt teknisk utstyr
12.00	J11/J12	3	LITEN BALL	150g
12.15	G11/G12	0	LITEN BALL	150g
12.15	J11/J13/J14	2	HØYDE	
12.15	G11/G12/G13/G14	0	HØYDE	
12.15	J15/J16/J17/J18-19/ KVINNER SENIOR	1	HØYDE	
12.15	G15/G16/G17/G18-19/ MENN SENIOR	3	HØYDE	
12.30	J13/J14	1	SPYD	0,4kg
12.30	G13/G14	0	SPYD	G13 0,4 kg /G14 0,6 kg
12.30	J15/J16/J17/J18-19/ KVINNER SENIOR	2	SPYD	J15-J17 0,5kg/ 18+ 0,6kg
12.30	G15/G16/G17/G18-19/ MENN SENIOR	2	SPYD	G15 0,6kg / G16-17 0,7kg /18+ 0,8kg
12.55	J15/J16/J17/J18-19/ KVINNER SENIOR	2	KULE	J15-17år 3kg / J18/19 og senior 4kg
12.55	G15/G16/G17/G18-19/ MENN SENIOR	1	KULE	G15 4kg / G16-17 5kg / G18-19 6kg / Senior 7,26kg

13.20	J11-J14 + G11-G14	J 1 / G 3	KULE	J11-J13 2kg / J14 3kg / G11 2kg / G12-13 3kg / G14 4kg
-------	-------------------	-----------	------	---