

Løp	Hopp	Kast
17:30 Gutter 10 60 meter	Lengde (s) Jenter 10-11	Liten Ball J12 G12
17:35 Gutter 11 60 meter	3 forsøk	3 forsøk
17:40		
17:45		
17:50 Jenter 10 60 meter		
17:55		Liten ball J10
18:00 Jenter 11 60 meter	Lengde (s) Gutter 10-11	3 forsøk
18:05	3 forsøk	
18:10		
18:15 Jenter 10 600 meter		
18:20		Liten ball G10
18:25 Gutter 10 600 meter		3 forsøk
18:30		
18:35 Gutter 11 600 meter		
18:40	Tresteg	
18:45 Jenter 12 200 meter	G/J 14 (3 forsøk)	Liten ball J11 G11
18:50 Gutter 12 200 meter	G/J 15+ (6 forsøk)	3 forsøk
18:55 Jenter 13 200 meter		
19:00		
19:05 Gutter 13 200 meter		
19:10 Jenter 14-16 200 meter		Kule J12-14
19:15 Gutter 14-16 200 meter		3 forsøk
19:20	Tresteg (s) G/J12-13	
19:25 Gutter 18-19-MS-MV 200 meter	3 forsøk	
19:30		
19:35 Jenter 12-14 1500 meter		
19:40		
19:45 Gutter 12-14 1500 meter		
19:50		Kule G12-16
19:55 Jenter 15-17 800 meter		G15-16 (6 forsøk)
20:00		G12-14 (3 forsøk)
20:05 Gutter 16-MS 800 meter		
20:10		
20:15 3000 meter mix		
20:20		
20:25		
20:30		
20:35 2000 meter		
20:40		
20:45		
20:50 2000 meter hinder		
20:55		
21:00		

Øvingsprioritet: Hvis løpsøving starter mens du gjennomfører teknisk øving, forlater du denne til fordel for løp. Du kan fullføre den tekniske øvingen etter at løpet er Startnummer på 600m og lengre får startnummer ved øvelsesstart