

Øvelser

[Lørdag](#) | [Søndag](#)

Lørdag

Start kl 10:00

Konkurransklasser	Øvelser
10-11-12-13-14-15-16-17-18/19-MS/KS	60m hekk, 200m
10-11-12-13 år	600m
14-15-16-17-18/19-MS/KS	800m
8-9 år	Kappang 600m
10-11-12-13-14 år	Kappgang 1000m
15-16-17 år	Kappgang 2000m
18/19-MS/KS	Kappgang 3000m
11-12-13-14-15-16-17-18/19-MS/KS	Tresteg i 3 groper
10-11-12-13-14-15-16-17-18/19-MS/KS	Høyde på 3 stativ
15-16-17-18/19-MS/KS	Kule

Avkryssing senest 45 min før øvelsen starter for løpsøvelser, For tekniske øvelser er det opprop 15 min før på øvelsested Det blir kun 3 omganger i lengde til og med 12 års klassen.

Søndag

Start kl 10:00

Konkurransklasser	Øvelser
8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18/19-MS/KS	60m
14-15-16-17-18/19-MS/KS	400m
16-17-18/19-MS/KS	3000m
8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18/19-MS/KS	Lengde i 3 groper
8-9-10-11-12-13-14 år	Kule

Det blir superfinaler på 60m

Avkryssing senest 45 min før øvelsen starter for løpsøvelser,

For tekniske øvelser er det opprop 15 min før på øvelsested

Det blir kun 3 omganger i lengde og tresteg til og med 12 års klassen