

# NM JR. 2019 SIGDAL: TIDSSKJEMA FREDAG 23. AUGUST

## LØPSØVELSER

Tid	Øvelse	Div. oppl.	Klasse	Type	Antall	Opprop til	Innmarsj
12.00	100m		KU20	Forsøk-heat 1	52	11.00	11.40
12.05	100m		KU20	Forsøk-heat 2	Heat 1-5:		
12.10	100m		KU20	Forsøk-heat 3	Felles innmarsj		
12.15	100m		KU20	Forsøk-heat 4			
12.20	100m		KU20	Forsøk-heat 5			
12.25	100m		KU20	Forsøk-heat 6	Heat 6-9:		12.05
12.30	100m		KU20	Forsøk-heat 7	Felles innmarsj		
12.35	100m		KU20	Forsøk-heat 8			
12.40	100m		KU20	Forsøk-heat 9			
13.00	100m		MU20	Forsøk-heat 1	38	12.00	12.40
13.05	100m		MU20	Forsøk-heat 2	Heat 1-4:		
13.10	100m		MU20	Forsøk-heat 3	Felles innmarsj		
13.15	100m		MU20	Forsøk-heat 4			
13.20	100m		MU20	Forsøk-heat 5	Heat 5-7:		12.55
13.25	100m		MU20	Forsøk-heat 6	Felles innmarsj		
13.30	100m		MU20	Forsøk-heat 7			
14.00	1500m		KU20	Forsøk-heat 1	24	13.00	13.45
14.10	1500m		KU20	Forsøk-heat 2			
14.20	1500m		MU20	Forsøk-heat 1	33	13.20	14.05
14.30	1500m		MU20	Forsøk-heat 2			
14.40	1500m		MU20	Forsøk-heat 3			
15.00	100m		KU20	Semifinale 1			14.40
15.05	100m		KU20	Semifinale 2			
15.10	100m		KU20	Semifinale 3			
15.15	100m		MU20	Semifinale 1			14.55
15.20	100m		MU20	Semifinale 2			
15.25	100m		MU20	Semifinale 3			
15.30	100m		KU23	Semifinale 1	7	14.30	15.10
15.35	100m		KU23	Semifinale 2			
15.40	100m		MU23	Semifinale 1	16	14.40	15.20
15.45	100m		MU23	Semifinale 2			
15.50	100m		MU23	Semifinale 3			
16.00	<b>Åpning</b>						
16.15	3000mh	91,4 cm	MU20	Finale	3	15.15	16.00
16.15	3000mh	91,4 cm	MU23	Finale	4	15.15	16.00
16.35	3000mh	76,2 cm	KU20	Finale	3	15.35	16.20
16.35	3000mh	76,2 cm	KU23	Finale	1	15.35	16.20
16.55	3000m gang	kappgang	MU20	Finale	5	15.55	16.40
16.55	3000m gang	kappgang	MU23	Finale	0	15.55	16.40
16.55	3000m gang	kappgang	KU20	Finale	3	15.55	16.40
16.55	3000m gang	kappgang	KU23	Finale	1	15.55	16.40
17.20	100m		KU20	Finale			17.00
17.25	100m		MU20	Finale			17.05
17.30	100m		MU23	Finale			17.10
17.35	100m		KU23	Finale			17.20

17.45	400m		KU20	Forsøk-heat 1	26	16.45	17.25
17.50	400m		KU20	Forsøk-heat 2			
17.55	400m		KU20	Forsøk-heat 3			
18.00	400m		KU20	Forsøk-heat 4			
18.05	400m		KU20	Forsøk-heat 5			
18.10	400m		MU20	Forsøk-heat 1	26	17.10	17.50
18.15	400m		MU20	Forsøk-heat 2			
18.20	400m		MU20	Forsøk-heat 3			
18.25	400m		MU20	Forsøk-heat 4			
18.30	400m		MU20	Forsøk-heat 5			
18.35	400m		MU23	Forsøk-heat 1	13	17.35	18.15
18.40	400m		MU23	Forsøk-heat 2			
18.45	400m		MU23	Forsøk-heat 3			

#### TEKNISKE ØVELSER

Tid	Øvelse	Div. oppl.	Klasse	Type	Antall	Opprop til	Innmarsj
12.00	Lengde	kv.krav: 6,70	MU20	Kvalifisering	24	11.00	11.30
13.30	Lengde	kv.krav: 5,50	KU20	Kvalifisering	22	12.30	13.00
15.45	Stav		KU20	Finale	6	14.15	14.45
15.45	Stav		KU23	Finale	2	14.15	14.45
16.15	Lengde		MU23	Finale	5	15.15	15.45
16.15	Kule	4 kg	KU20	Finale	14	15.15	15.45
16.15	Kule	4 kg	KU23	Finale	3	15.15	15.45
16.15	Diskos	1,75 kg	MU20	Finale	12	15.15	15.45
18.00	Diskos	2 kg	MU23	Finale	5	17.00	17.30
18.00	Lengde		MU20	Finale			17.30
18.00	Høyde		KU20	Finale	13	17.00	17.30
18.00	Høyde		KU23	Finale	4	17.00	17.30
19.15	Slegge	4 kg	KU20	Finale	13	18.15	18.45
19.15	Slegge	4 kg	KU23	Finale	3	18.15	18.45