

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	Åpning						
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

NM JR. 2019 SIGDAL: TIDSSKJEMA LØRDAG 24. AUGUST

LØPSØVELSER

Tid	Øvelse	Div. oppl.	Klasse	Type	Antall	Opprop til	Innmarsj
LØPSØVELSER							
11.00	400mh	91,4 cm	MU20	Forsøk-heat 1	7	10.00	10.40
11.05	400mh	91,4 cm	MU20	Forsøk-heat 2			
11.20	400mh	76,2 cm	KU20	Forsøk-heat 1	8	10.20	11.00
11.25	400mh	76,2 cm	KU20	Forsøk-heat 2			
11.40	200m		MU20	Forsøk-heat 1	49	10.40	11.20
11.45	200m		MU20	Forsøk-heat 2	Heat 1-5:		
11.50	200m		MU20	Forsøk-heat 3	Felles innmarsj		
11.55	200m		MU20	Forsøk-heat 4			
12.00	200m		MU20	Forsøk-heat 5			
12.05	200m		MU20	Forsøk-heat 6	Heat 6-9:		11.45
12.10	200m		MU20	Forsøk-heat 7	Felles innmarsj		
12.15	200m		MU20	Forsøk-heat 8			
12.20	200m		MU20	Forsøk-heat 9			
12.25	200m		KU20	Forsøk-heat 1	52	11.25	12.05
12.30	200m		KU20	Forsøk-heat 2	Heat 1-5:		
12.35	200m		KU20	Forsøk-heat 3	Felles innmarsj		
12.40	200m		KU20	Forsøk-heat 4			
12.45	200m		KU20	Forsøk-heat 5			
12.50	200m		KU20	Forsøk-heat 6	Heat 6-9:		12.25
12.55	200m		KU20	Forsøk-heat 7	Felles innmarsj		
13.00	200m		KU20	Forsøk-heat 8			
13.05	200m		KU20	Forsøk-heat 9			
13.10	800m		MJ20	Forsøk-heat 1	32	12.10	12.55
13.15	800m		MJ20	Forsøk-heat 2			
13.20	800m		MJ20	Forsøk-heat 3			
13.25	800m		MJ20	Forsøk-heat 4			
13.35	800m		KU20	Forsøk-heat 1	28	12.35	13.20
13.40	800m		KU20	Forsøk-heat 2			
13.45	800m		KU20	Forsøk-heat 3			
13.50	800m		KU20	Forsøk-heat 4			
14.05	200m		MU20	Semifinale 1			13.45
14.10	200m		MU20	Semifinale 2			
14.15	200m		MU20	Semifinale 3			
14.20	200m		MU23	Semifinale 1	18	13.20	14.00
14.25	200m		MU23	Semifinale 2			
14.30	200m		MU23	Semifinale 3			
14.35	200m		KU20	Semifinale 1			14.15
14.40	200m		KU20	Semifinale 2			
14.45	200m		KU20	Semifinale 3			
14.50	200m		KU23	Semifinale 1	7	13.50	14.30
14.55	200m		KU23	Semifinale 2			
15.05	400mh	91,4 cm	MU20	Finale			14.45
15.10	400mh	91,4 cm	MU23	Finale	3	14.10	14.50
15.25	400mh	76,2 cm	KU20	Finale			15.05

15.30	400mh	76,2 cm	KU23	Finale	3	14.30	15.10
15.45	1500m		MU20	Finale			15.30
16.00	1500m		MU23	Finale	12	15.00	15.45
16.15	1500m		KU20	Finale			16.00
16.30	1500m		KU23	Finale	7	15.30	16.15
16.45	400m		MU20	Finale			16.25
16.55	400m		MU23	Finale			16.35
17.10	400m		KU20	Finale			16.50
17.15	400m		KU23	Finale	5	16.15	16.55

TEKNISKE ØVELSER

Tid	Øvelse	Div. oppl.	Klasse	Type	Antall	Opprop til	Innmarsj
11.00	Tresteg	Kv.krev: 11,25	KU20	Kvalifisering	20	10.00	10.30
11.00	Kule	Kv.krev: 13,00	MJ20	Kvalifisering	16	10.00	10.30
11.00	Spyd	Kv.krev: 58,00	MU20	Kvalifisering	17	10.00	10.30
13.00	Tresteg		MU20	Finale	11	12.00	12.30
13.00	Tresteg		MU23	Finale	1	12.00	12.30
13.00	Slegge	6 kg	MU20	Finale	7	12.00	12.30
13.00	Slegge	7,26 kg	MU23	Finale	2	12.00	12.30
14.30	Lengde		KU23	Finale	9	13.30	14.00
15.00	Stav		MU20	Finale	11	13.30	14.00
15.00	Stav		Mu23	Finale	0	13.30	14.00
15.00	Spyd	600g	KU20	Finale	9	14.00	14.30
15.00	Spyd	600g	KU23	Finale	3	14.00	14.30
16.00	Lengde		KU20	Finale			15.30

NM JR. 2019 SIGDAL: TIDSSKJEMA SØNDAG 25. AUGUST

LØPSØVELSER							
Tid	Øvelse	Div. oppl.	Klasse	Type	Antall	Opprop til	Innmarsj
11.00	110mh	99,1/100 cm	MU20	Forsøk-heat 1	10	10.00	10.40
11.05	110mh	99,1/100 cm	MU20	Forsøk-heat 2			
11.20	100mh	84 cm	KU20	Forsøk-heat 1	8	10.20	11.00
11.25	100mh	84 cm	KU20	Forsøk-heat 2			
11.35	200m		MU20	Finale			11.15
11.40	200m		MU23	Finale			11.20
11.45	200m		KU20	Finale			11.25
11.50	200m		KU23	Finale			11.30
12.10	800m		MU20	Finale			11.55
12.20	800m		MU23	Finale	9	11.20	12.05
12.30	800m		KU20	Finale			12.15
12.40	800m		KU23	Finale	5	11.40	12.25
13.00	3000m		KU20	Finale	14	12.00	12.45
13.00	3000m		KU23	Finale	5	12.00	12.45
13.20	5000m		MU20	Finale	29	12.20	13.05
13.45	5000m		MU23	Finale	15	12.45	13.30
14.15	110mh	99,1/100 cm	MU20	Finale			13.55
14.20	110mh	106,7 cm	MU23	Finale	3	13.20	14.00
14.35	100mh	84 cm	KU20	Finale			14.15
14.40	100mh	84 cm	KU23	Finale	4	13.40	14.20
15.00	1000m stafett		MU20	Finale	5	14.00	14.30
15.10	1000m stafett		MU23	Finale	4	14.10	14.40
15.20	1000m stafett		KU20	heat 1	9	14.20	14.50
15.30	1000m stafett		KU20	heat 2			15.00
15.40	1000m stafett		KU23	Finale	6	14.30	15.10

TEKNISKE ØVELSER

Tid	Øvelse	Div. oppl.	Klasse	Type	Antall	Opprop til	Innmarsj
11.00	Høyde		MU23	Finale	1	10.00	10.30
11.00	Høyde		MU20	Finale	8	10.00	10.30
11.00	Tresteg		KU23	Finale	6	10.00	10.30
11.00	Kule	7,26 kg	MU23	Finale	5	10.00	10.30
11.00	Diskos	1 kg	KU23	Finale	5	10.00	10.30
12.15	Diskos	1 kg	KU20	Finale	9	11.15	11.45
12.30	Tresteg		KU20	Finale			12.00
13.00	Kule	6 kg	MU20	Finale			12.30
13.45	Spyd	800g	MU23	Finale	6	12.45	13.15
14.45	Spyd	800g	MU20	Finale			14.15