

TIDSSKJEMA

Åpent KM friidrett 2018 med rekruttstemne på Aure stadion lør. 9.juni 2018

LØP			TEKNISKE ØVELSER		
ØVELSE		Tid start	ØVELSE		Tid start
	Rekruttstemne kl 11-12				
60-meter	gutter/jenter -10år	11:00	Lengde	gutter/jenter -10år	11:30
			Ball	gutter/jenter -10år	11:30
Åpent KM friidrett Møre og Romsdal, kl 12-16					
60-meter	Gutter 11	12:00	Lengde	Jenter/gutter fom 15 år	12:00
	Gutter 12	12:10		Jenter/gutter 11- 14 år	13:10
	Jenter 11	12:20			
	Jenter 12	12:25			
	Gutter 13	12:30			
	Gutter 14	12:40			
	Jenter 13	12:50			
	Jenter 14	12:55			
100-meter	Jenter 15	13:15	Ball	Jenter/gutter 11-12 år	14:15
	Jenter 16	13:20			
	Gutter 15	13:25			
	Gutter 16	13:30			
	Gutter 17 og eldre	13:35			
	Jenter 17 og eldre	13:40			
600-meter	Jenter 11-12	14:00			
	Gutter 11-12	14:10			
	Jenter 13-14	14:20			
	Gutter 13-14	14:30			
400-meter	Jenter fom. 15 år	14:40	Kule	Jenter/gutter 13-14 år	15:00
	Gutter fom. 15 år	14:50			
800-meter	Jenter fom. 15 år	15:00	Kule	Jenter/gutter fom. 15 år	16:00
	Gutter fom. 15 år	15:15			
3000-meter	Gutter fom. 16 år	15:30			

For lengde J/G 6-13 år er det satssone på 50 cm inkl planken

For lengde og kast er det 6 forsøk for 11år og eldre (4 for rekrutt)

Oppmøte med opprop på start 10min før start for alle øvelser/heat