

I.F. HELLAS
TIDSSKJEMA
NASJONALT STEVNE
MARIENLYST IDRETTSPARK, DRAMMEN,
LØRDAG 17. SEPTEMBER 2011, KL. 1100

ØVELSER GUTTER	B 7/9 ÅR	10 ÅR	11 ÅR	12 ÅR	13 ÅR	14 ÅR	15 ÅR	16 ÅR	17 ÅR	18/19 ÅR	MS
40 m	1145										
60 m		1135	1130	1105	1100						
100 m						1210	1210	1205	1205	1200	1200
600 m		1320	1320	1320	1320	1325	1325	1325			
1500 m									1300	1300	1300
Lengde	1100			1145	1145	1145		1100	1100	1100	1100
Høyde		1240	1240				1100				
Liten ball	1220			1115	1115						
Kule		1100	1100			1230	1230	1230	1230	1230	1230

ØVELSER jenter	7/9 ÅR	10 ÅR	11 ÅR	12 ÅR	13 ÅR	14 ÅR	15 ÅR	16 ÅR	17 ÅR	18/19 ÅR	KS
40 m	1145										
60 m		1115	1110	1125	1120						
100 m						1215	1215	1220	1220	1225	1225
600 m		1315	1315	1315	1315	1330	1330	1330			
800 m									1245	1245	1245
Lengde	1100			1225	1225	1225		1145	1145	1145	1145
Høyde		1200	1200				1130				
Liten ball	1220			1145	1145						
Kule		1125	1125			1310	1310	1310	1310	1310	1310

Justeringen av tidsskjema vil bli lagt ut på vår hjemmeside samt oppslag på stevnedagen. Særlig i tekniske øvelser kan det bli justeringer av tidsskjema. Husk å kryss av 45 minutter før løpsøvelser starter. Teknisk øvelser oppmøte 15 minutter før start på øvelsesstedet.