

DNB NOR TYRVINGLEKENE - NADDERUD STADION 2010					
TIDSSKJEMA FOR SØNDAG 13. JUNI					
					Opprops-
					listene
LØP:					inndras:
0930	100m	G15	Bane 1		0830
0930	80mhk	G14	Bane 2	84,0/8,0m	0830
0950	60mhk	J14	Bane 2	76,2/7,5m	0850
0955	100m	G16	Bane 1		0855
1005	60mhk	G13	Bane 2	76,2/7,5m	0905
1015	100m	J16	Bane 1		0915
1020	60mhk	J13	Bane 2	76,2/7,5m	0920
1040	100m	G17	Bane 1		0940
1045	60mhk	J12	Bane 2	76,2/7,0m	0945
1055	100m	J17	Bane 1		0955
1110	100m	J18-19	Bane 1		1010
1110	60mhk	G12	Bane 2	76,2/7,0m	1010
1130	60mhk	J11	Bane 2	68,0/6,5m	1030
1140	100m	G18-19	Bane 1		1040
1145	60mhk	G11	Bane 2	68,0/6,5m	1045
1200	100m	MS	Bane 1		1100
1200	100m	J15	Bane 2		1100
1220	100m	KS	Bane 1		1120
1230	60m finale	Funk.hemmede	Bane 1		1130
1235	100m finale	G16	Bane 1		
1240	100m finale	J16	Bane 1		
1245	100m finale	G17	Bane 1		
1250	100m finale	J17	Bane 1		
1255	100m finale	G15	Bane 1		
1300	100m finale	G18-19	Bane 1		
1305	100m finale	J18-19	Bane 1		
1310	100m finale	MS	Bane 1		
1315	100m finale	KS	Bane 1		
1320	100m finale	J15	Bane 1		
1330	600m	G10			1230
1340	600m	J10			1240
1355	400m	G17			1255
1415	400m	KS			1315
1425	400m	G18-19			1325
1440	400m	J18-19			1340
1450	400m	MS			1350
1510	400m	J17			1410
1525	1500m	J13			1425
1535	1500m	J14			1435
1545	1500m	G14			1445
1555	1500m	G13			1455
1610	1000m stafett	G15-16			1410
1620	1000m stafett	J15-16			1420
1630	1000m stafett	G17-19, MS			1430
1635	1000m stafett	J17-19, KS			1435
1640	200m	Funk.hemmede			1440
1645	200m	G11			1545
1655	200m	J11			1555
1715	200m	G14			1615
1735	200m	G12			1635
1750	200m	G13			1650
1815	200m	J14			1715
1845	200m	J12			1745
1910	200m	J13			1810

HOPP:					
0930	Tresteg	G15	Grop 1		
1020	Tresteg	G14	Grop 1		
1115	Tresteg	J13	Grop 1	Satssone 50cm	
1300	Tresteg	J14	Grop 1		
1400	Tresteg	G13	Grop 1	Satssone 50cm	
1515	Lengde	J17	Grop 1		
1600	Lengde	J18-19, KS	Grop 1		
1645	Lengde	G17	Grop 1		
1730	Lengde	G18-19	Grop 1		
1830	Lengde	MS	Grop 1		
1200	Lengde	J11	Grop 3	Satssone 50cm	
1430	Lengde	G10	Grop 3	Satssone 50cm	
930	Høyde	G12	Stativ 1		
1030	Høyde	G13	Stativ 2		
1200	Høyde	J12	Stativ 1		
1230	Høyde	G14	Stativ 2		
1430	Høyde	J13	Stativ 1		
1500	Høyde	J15	Stativ 2		
1700	Høyde	J16	Stativ 1		
1700	Høyde	J17, J18-19, KS	Stativ 2		
KAST:					
1000	Liten Ball	J11		150gr.	
1015	Kule	J15		3kg	
1030	Slegge	G15	Kastbanen	4kg	
1100	Liten Ball	J10		150gr.	
1130	Kule	J14		3kg	
1130	Slegge	G16, G17	Kastbanen	5kg	
1200	Liten Ball	G13		150gr.	
1215	Slegge	G18-19	Kastbanen	6kg	
1215	Slegge	MS	Kastbanen	7,26kg	
1245	Kule	J16		3kg	
1315	Slegge	J15	Kastbanen	3kg	
1320	Liten Ball	G11		150gr.	
1345	Kule	MS		7,26kg	
1400	Liten Ball	J14		150gr.	
1400	Slegge	J17	Kastbanen	4kg	
1430	Kule	G17		5kg	
1430	Kule	G18-19		6kg	
1445	Slegge	J16	Kastbanen	4kg	
1500	Liten Ball	J12		150gr.	
1530	Kule	G12		3kg	
1545	Slegge	J18-19, KS		4kg	
1615	Liten Ball	G14		150gr.	
1630	Kule	G15		4kg	
1630	Kule	G16		5kg	
1730	Liten Ball	J13		150gr.	