

NM mangekamp veteraner og Valderleikane

Aksla stadion, Ålesund. Søndag 2. september 2018

Tidsskjema

Mangekamp

Kvinner		Menn	
kl 11.00	100 m		Lengde
kl 11.45	Kule		Spyd
kl 12.30	Lengde		200 m
kl 13.30	800 m		Diskos
kl 14.20			1500 m

3 forsøk i hopp og kast.

Rekrutter

40 m		Lengde		Liten ball	
kl 13.00	7 år og yngre felles	kl 13.10	7 år og yngre felles	kl 13.00	Gutar 8 og 9 år
kl 13.10	Jenter 8 og 9 år	kl 13.25	Jenter 8 og 9 år	kl 13.30	6 og 7 år felles
kl 13.20	Gutar 8 år	kl 13.45	Gutar 8 og 9 år	kl 13.45	Jenter 8 og 9 år
kl 13.25	Gutar 9 år				
Premieutdeling når alle er ferdig.		3 forsøk i lengde og liten ball.			

10-14 år

60 m hekk		Lengde		Kule	
kl 14.00	Gutar alle klasser	kl 14.00	Gutar 10 og 11 år	kl 14.10	Gutar alle klasser
kl 14.10	Jenter alle klasser	kl 14.20	Jenter 10 - 14 år		
		kl 15.10	Gutar 12-14 år	kl 15.15	Jenter alle klasser

60 m

kl 14.40	Gutar 12 og 13 år
kl 14.50	Gutar 10 og 11 år
kl 15.00	Jenter 10 og 11 år
kl 15.10	Jenter 12, 13 og 14 år

4 forsøk i lengde og kule.

200 m

kl 15.30	Gutar 10 og 11 år
kl 15.35	Gutar 12 år
kl 15.40	Gutar 13-14 år
kl 15.45	Jenter 10 og 11 år
kl 15.50	Jenter 12-14 år

Premieutdeling med deltakarpremie til alle og premie til beste løp, hopp og kast for jenter og gutar rett etter at alle øvelsene er ferdig.