

Søndag den 12. september 2021

	Løb	Klasse	Højde	Stang	Længde	Kugle	Diskos	Tid	P15	P17	P19	P22	D15	D17	D19	D22
10.00	3.000m KG (0+1)	Alle		P15 (9)		D15 (8)		10.00	Stang				100mH F Kugle			3.000m KG
10.20					P17 (18)			10.20		Længde						
10.25	100mH F (1/6)	84-13-8,5	D15					10.25								
10.35	100mH F (1/3+3)	84/13-8,5	P19-22					10.35			100m H F	100mH F				
10.50	100mH i (2/9)	AFLYST - se 12.00	P17					10.50		100mH i						
11.05	80mH i (3/19)	76/12-8	P15				D15-17 (6+9)	11.05	80mH i				Diskos	Diskos		
11.15							D19-22 (6+4)	11.15							Kugle	Kugle
11.20	110mH F (1/5) 110mH F (1/1)	91/13,72-9,14 1,06/13,72-9,14	D17 D22					11.20						110mH F		110mH F
11.30								11.30								
11.45	110mH F (1/8)	99/13,72-9,14	D19		D17 (13)			11.45					Længde	110mH F		
12.00	100mH F (8)	76/12-8	P17					12.00		100mH F						
12.10	80mH F (8)	76/12-8	P15					12.10	80mH F							
12.15					P17-22 (4+2+3)			12.15		Stang	Stang	Stang				
12.25	800m (2/15)		P15					12.25	800m							
12.35	800m (1/12)		P17					12.35		800m						
12.40	800m (1/4+5)		P19-22			D17 (10)	D19-22 (6+4)	12.40			800m	800m		Kugle	Diskos	Diskos
12.45	800m (2/15)		D15					12.45				800m				
12.50								12.50								
13.00	800m (2/13)		D17		D19-22 (8+2)			13.00					800m	Længde	Længde	
13.10	800m (1/11)		D19					13.10						800m		
13.15	800m (1/4)		D22					13.15								800m
13.30	200m (4/26)		D15					13.30				200m				
13.50	200m (2/9)		P22					13.50			200m					
14.00	200m (4/32)		P15			P15 (21)		14.00	200m Kugle							
14.05			D17 (5)					14.05						Højde		
14.10							P17-22 (1+2+7)	14.10		Diskos	Diskos	Diskos				
14.20					P19 (16)			14.20			Længde					
14.25	200m (3/23)		P17					14.25		200m						
14.40	200m (2/16)		D19					14.40						200m		
14.50	200m (2/10)		D22					14.50								200m
15.00	200m (3/20)		D17	D19-22 (3+1)				15.00						200m	Højde	Højde
15.15	200m (1/10)		P19					15.15			200m					
15.25								15.25								
15.30	3.000m (1/7+10)		P15+17					15.30	3.000m	3.000m						
15.45						P17-22 (7+3+3)	P15 (14)	15.45	Diskos	Kugle	Kugle	Kugle				
15.55	3.000m (1/8)		D15	D15 (8)				15.55					3.000m Højde			
16.10					P22 (9)			16.10				Længde				
16.15	5.000m (1/1+1) 5.000m (1/4+7+4)		P19+22 D17-22					16.15			5.000m	5.000m			5.000m	5.000m
16.45	1.000m St (2/10)		P15					16.45	1.000m St							
16.55	1.000m St (1/6)		P17					16.55		1.000m St						
17.05	1.000m St (1/5+3)		D15+17					17.05				1.000m St	1.000m St			
17.15	4x400m (1/0+3)		P19-22					17.15			4x00m	4x400m				
17.25	4x400m (1/2+2)		D19-22					17.25							4x400m	4x400m

Der vil som udgangspunkt kun være 2 opvarmningsforsøg i fladsspring og i kast, der afvikles i spring-/kasterækkefølge. Tillader tiden det, så vil der være ekstra frie forsøg