

Lördag 27 augusti 2016

Lördag	Prova-på-tävling för P/F 6 till P/F 9				
	Prova samtliga grenar hur många gånger som helst. Anmäl er hos grenledaren genom att visa nummerlappen. Alla grenar är öppna mellan 9:30-12:00 utom löpgrenarna. Vi kör 60m fram till 11:20 och 400m mellan 11:20 och 12:00				
09:30	60 m	Längd Grop 1	Kula Grop 1	Höjd Sker på 2 ställningar Lilla ställningen upp till 90 cm Stora från 95 cm	Kast med boll
09:40					
09:50					
10:00					
10:10					
10:20					
10:30					
10:40					
10:50					
11:00					
11:20	400 m				
11:30					
11:40					
11:50					
12:00					
Lördag	Löpningar	Höjd		Spjut	
12:30	P11 400 m (2)	P15 & P17 Höjd		F15, F17 & KS Spjut	
12:40	F11 400m (2)	(8+1)		(7+1+2)	
12:50	P13 400m (1)				
13:00	F13 400m (2)				
13:10					
13:20	P15 & P17 800m (2)	P11 & P13 Höjd		F11 & F13 Spjut	
13:30	F15 800m (2)	(6+6)		(6+6)	
13:40	KS 800m (1)				
13:50					
14:00					
14:10	F15 80mH Försök (2)	F11 & F13 Höjd		P11 & P13 Spjut	
14:20	P15 80mH Final	(7+9)		(8+3)	
14:30	P17 110mH Final				
14:40					
14:50	F15 80mH Final				
15:00				P15, P17 & MS Spjut	
15:10		F15, F17 & KS Höjd		(6+1+3)	
15:20		(7+1+1)			
15:30					
15:40					
15:50					
16:00					