

Tidsskjema Junior-NM søndag.

| Tid | Øvelse | Klasse | Type | Oppropsfrist | Innmarsj | Opplysning |
|-------|---------------|--------|---------------|--------------|----------|------------|
| 11:00 | 100m Hk | K20 | Forsøk-heat 1 | 09:00 | 10:40 | 84.0 cm |
| 11:05 | 100m Hk | K20 | Forsøk-heat 2 | 09:00 | 10:40 | 84.0 cm |
| 11:20 | 200m | M20 | Finale | | 11:00 | |
| 11:25 | 200m | M23 | Finale | | 11:05 | |
| 11:30 | 200m | K23 | Finale | | 11:10 | |
| 11:35 | 200m | K20 | Finale | | 11:15 | |
| 11:50 | 800m | M20 | Finale | | 11:30 | |
| 12:00 | 800m | M23 | Finale | | 11:40 | |
| 12:10 | 800m | K20 | Finale | | 11:50 | |
| 12:20 | 800m | K23 | Finale | 10:20 | 12:00 | |
| 12:30 | 5000m | M20 | Finale 1 | 10:30 | 12:10 | |
| 12:55 | 5000m | M20 | Finale 2 | 10:30 | 12:35 | |
| 13:20 | 5000m | M23 | Finale | 11:20 | 13:00 | |
| 13:45 | 3000m | K20 | Finale | 11:45 | 13:25 | |
| 14:05 | 3000m | K23 | Finale | 12:05 | 13:45 | |
| 14:30 | 100m Hk | K20 | Finale | | 14:10 | 84.0 cm |
| 14:40 | 100m Hk | K23 | Finale | 12:40 | 14:20 | 84.0 cm |
| 14:55 | 110m Hk | M20 | Finale | 12:55 | 14:35 | 99.1 cm |
| 15:05 | 110m Hk | M23 | Finale | 13:05 | 14:45 | 106.7 cm |
| 15:20 | 1000m Stafett | K20 | Finale 1 | 13:20 | 15:00 | |
| 15:30 | 1000m Stafett | K20 | Finale 2 | 13:20 | 15:10 | |
| 15:40 | 1000m Stafett | K23 | Finale | 13:40 | 15:20 | |
| 15:50 | 1000m Stafett | M20 | Finale 1 | 13:50 | 15:30 | |
| 16:00 | 1000m Stafett | M20 | Finale 2 | 13:50 | 15:40 | |
| 16:10 | 1000m Stafett | M23 | Finale | 14:10 | 15:50 | |

Tekniske øvelser

| Tid | Øvelse | Klasse | Type | Oppropsfrist | Innmarsj | Opplysning |
|-------|---------|-----------|--------|--------------|----------|------------|
| 11:20 | Diskos | K20 + K23 | Finale | K23 9:20 | 10:50 | 1 Kg |
| 11:30 | Høyde | M20 | Finale | 09:30 | 11:00 | |
| 12:00 | Tresteg | K23 | Finale | 10:00 | 11:30 | |
| 12:10 | Kule | M20 | Finale | 10:10 | 11:40 | 6 Kg |
| 13:15 | Tresteg | K20 | Finale | | 12:45 | |
| 13:20 | Spyd | M20 | Finale | 11:20 | 12:50 | 800 g |
| 13:40 | Høyde | M23 | Finale | 11:40 | 13:10 | |
| 14:00 | Kule | M23 | Finale | 12:00 | 13:30 | 7.26 kg |
| 14:40 | Spyd | M23 | Finale | 12:40 | 14:10 | 800 g |