

Tidsskjema Junior-NM fredag.

Tid	Øvelse	Klasse	Type	Oppropsfrist	Innmarsj	Opplysning
11:30	100m	K20	Forsøk-heat 1	09:30	11:10	
11:35	100m	K20	Forsøk-heat 2	09:30	11:10	
11:40	100m	K20	Forsøk-heat 3	09:30	11:10	
11:45	100m	K20	Forsøk-heat 4	09:30	11:10	
11:50	100m	K20	Forsøk-heat 5	09:30	11:10	
11:55	100m	K20	Forsøk-heat 6	09:30	11:10	
12:00	100m	K20	Forsøk-heat 7	09:30	11:10	
12:10	100m	K23	Forsøk-heat 1	10:10	11:50	
12:15	100m	K23	Forsøk-heat 2	10:10	11:50	
12:25	100m	M23	Forsøk-heat 1	10:25	12:05	
12:30	100m	M23	Forsøk-heat 2	10:25	12:05	
12:35	100m	M23	Forsøk-heat 3	10:25	12:05	
12:45	100m	M20	Forsøk-heat 1	10:45	12:25	
12:50	100m	M20	Forsøk-heat 2	10:45	12:25	
12:55	100m	M20	Forsøk-heat 3	10:45	12:25	
13:00	100m	M20	Forsøk-heat 4	10:45	12:25	
13:05	100m	M20	Forsøk-heat 5	10:45	12:25	
13:10	100m	M20	Forsøk-heat 6	10:45	12:25	
13:20	1500m	K20	Forsøk-heat 1	11:20	13:00	
13:25	1500m	K20	Forsøk-heat 2	11:20	13:00	
13:35	1500m	K20	Forsøk-heat 3	11:20	13:00	
13:45	1500m	K23	Forsøk-heat 1	11:45	13:25	UTGÅR
13:55	1500m	K23	Forsøk-heat 2	11:45	13:25	UTGÅR
14:05	1500 m	M20	Forsøk-heat 1	12:05	13:45	
14:15	1500m	M20	Forsøk-heat 2	12:05	13:45	
14:25	1500m	M20	Forsøk-heat 3	12:05	13:45	
14:35	1500m	M23	Forsøk-heat 1	12:35	14:15	
14:45	1500m	M23	Forsøk-heat 2	12:35	14:15	
15:00	100m	M20	Semifinale 1		14:40	
15:05	100m	M20	Semifinale 2		14:40	
15:10	100m	M20	Semifinale 3		14:40	
15:15	100m	K20	Semifinale 1		14:55	
15:20	100m	K20	Semifinale 2		14:55	
15:25	100m	K20	Semifinale 3		14:55	
16:00	Åpning					
16:10	3000m H	M20, M23	Finale	14:10	15:50	91,4 cm
16:30	3000m H	K20 + K23	Finale	14:30	16:10	76,2 cm
16:50	3000m kappgang	M20, K20	Finale	14:50	16:30	
17:15	100 m	K20	Finale		16:55	
17:25	100m	K23	Finale		17:05	
17:35	100m	M20	Finale		17:15	
17:45	100m	M23	Finale		17:25	
17:55	400m	K20	Forsøk-heat 1	15:55	17:35	
18:00	400m	K20	Forsøk-heat 2	15:55	17:35	
18:05	400m	K20	Forsøk-heat 3	15:55	17:35	
18:10	400m	K20	Forsøk-heat 4	15:55	17:35	
18:20	400m	M20	Forsøk-heat 1	16:20	18:00	
18:25	400m	M20	Forsøk-heat 2	16:20	18:00	
18:30	400m	M20	Forsøk-heat 3	16:20	18:00	
18:40	400m	M23	Forsøk-heat 1	16:40	18:20	
18:45	400m	M23	Forsøk-heat 2	16:40	18:20	

Tekniske øvelser

Tid	Øvelse	Klasse	Type	Oppropsfrist	Innmarsj	Opplysning
12:20	Kule (4 kg)	K20	Kvalifisering	10:20	11:50	Krav 11.25m
12:50	Lengde	K20	Kvalifisering	10:50	12:20	Pulje 1
14:00	Lengde	K20	Kvalifisering	10:50	13:30	Pulje 2
16:00	Åpning					Krav 5.50m
16:05	Stav	K20 + K 23	Finale	14:05	15:05	
16:10	Lengde	M23	Finale	14:10	15:40	
16:15	Diskos	M20	Finale	14:15	15:45	1.75 Kg
16:20	Kule	K23	Finale	14:20	15:50	4 Kg
17:25	Kule	K20	Finale		16:55	4 kg
17:55	Diskos	M23	Finale	15:55	17:25	2 kg
18:00	Lengde	M20	Finale	16:00	17:30	
18:05	Høyde	K20+K 23	Finale	16:05	17:35	
18:50	Slegge	K20 + K23	Finale	16:50	18:20	4 kg

Tidsskjema Junior-NM lørdag.

Tid	Øvelse	Klasse	Type	Oppropsfrist	Innmarsj	Opplysning
11:00	400m Hk	K20	Forsøk-heat 1	09:00	10:40	76.2 cm
11:05	400m Hk	K20	Forsøk-heat 2	09:00	10:40	76:2 cm
11:20	200m	K23	Forsøk-heat 1	09:20	11:00	
11:25	200m	K23	Forsøk-heat 2	09:20	11:00	
11:35	200m	M20	Forsøk-heat 1	09:35	11:15	
11:40	200m	M20	Forsøk-heat 2	09:35	11:15	
11:45	200m	M20	Forsøk-heat 3	09:35	11:15	
11:50	200m	M20	Forsøk-heat 4	09:35	11:15	
11:55	200m	M20	Forsøk-heat 5	09:35	11:15	
12:00	200m	M20	Forsøk-heat 6	09:35	11:15	
12:10	200m	M23	Forsøk-heat 1	10:10	11:50	
12:15	200m	M23	Forsøk-heat 2	10:10	11:50	
12:25	200m	K20	Forsøk-heat 1	10:25	12:05	
12:30	200m	K20	Forsøk-heat 2	10:25	12:05	
12:35	200m	K20	Forsøk-heat 3	10:25	12:05	
12:40	200m	K20	Forsøk-heat 4	10:25	12:05	
12:45	200m	K20	Forsøk-heat 5	10:25	12:05	
12:50	200m	K20	Forsøk-heat 6	10:25	12:05	
12:55	200m	K20	Forsøk-heat 7	10:25	12:05	
13:00	200m	K20	Forsøk-heat 8	10:25	12:05	
13:15	800m	M20	Forsøk-heat 1	11:15	12:55	
13:20	800m	M20	Forsøk-heat 2	11:15	12:55	
13:25	800m	M20	Forsøk-heat 3	11:15	12:55	
13:30	800m	M20	Forsøk-heat 4	11:15	12:55	
13:40	800m	M23	Forsøk-heat 1	11:40	13:20	
13:45	800m	M23	Forsøk-heat 2	11:40	13:20	
13:55	800m	K20	Forsøk-heat 1	11:55	13:25	
14:00	800m	K20	Forsøk-heat 2	11:55	13:35	
14:05	800m	K20	Forsøk-heat 3	11:55	13:35	
14:10	800m	K20	Forsøk-heat 4	11:55	13:35	
14:25	200m	K20	Semifinale 1		14:05	
14:30	200m	K20	Semifinale 2		14:05	
14:35	200m	K20	Semifinale 3		14:05	
14:45	200m	M20	Semifinale 1		14:25	
14:50	200m	M20	Semifinale 2		14:25	
14:55	200m	M20	Semifinale 3		14:25	
15:15	Åpning					
15:45	400m Hk	M23	Finale	13:45	15:25	91.4 cm
15:55	400m Hk	M20	Finale	13:55	15:35	91.4 cm
16:10	400m Hk	K23	Finale	14:10	15:50	76.2 cm
16:20	400m Hk	K20	Finale		16:00	76.2 cm
16:35	1500m	M23	Finale		16,15	
16:45	1500m	M20	Finale		16:25	
16:55	1500m	K23	Finale		16:35	
17:05	1500m	K20	Finale		16:45	
17:20	400m	M23	Finale		17:00	
17:30	400m	M20	Finale		17:10	
17:40	400m	K23	Finale	15:40	17:20	
17:50	400m	K20	Finale		17:30	

Tekniske øvelser

Tid	Øvelse	Klasse	Type	Oppropsfrist	Innmarsj	Opplysning
11:45	Tresteg	K 20	Kvalifisering	09:45	11:15	Krav 11.00m
12:25	Diskos (1kg)	K20	Kvalifisering	10:25	11:55	Krav 38.00m
13:30	Stav	M20	Finale	11:30	12:30	
14:00	Tresteg	M23	Finale	12:00	13:30	
14:35	Slegge	M20	Finale	12:35	14:05	6 Kg
15:15	Åpning					
15:40	Lengde	K 20	Finale		15:10	
15:55	Spyd	K20 + K23	Finale	13:55	15:25	600 g
16:45	Stav	M23	Finale	14:45	15:45	
17:20	Lengde	K23	Finale	15:20	16:50	
18:10	Slegge	M23	Finale	16:10	17:40	7.26 Kg
18:20	Tresteg	M20	Finale	16:20	17:50	

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