

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