

## 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	09:20	11:15	
11:40	200m	M20	Forsøk-heat 2	09:20	11:15	
11:45	200m	M20	Forsøk-heat 3	09:20	11:15	
11:50	200m	M20	Forsøk-heat 4	09:20	11:15	
11:55	200m	M20	Forsøk-heat 5	09:20	11:15	
12:00	200m	M20	Forsøk-heat 6	09:20	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	11:45	13:20	
13:45	800m	M23	Forsøk-heat 2	11:45	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	14:20	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 11.25m
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	