

Tidsprogram

20230607

			Längd 1	Längd 2	Höjd	Boll	Kula	Slägga	Spjut	Diskus	
10:00	60mH	F/P13 3							F/P15 2		10:00
10:10	60m	F/P9 5					F/P13/15/17				10:10
10:15	60m	F11 8									10:15
10:20	60m	F11 7	F/P9 7								10:20
10:25	60m	P11 4									10:25
10:30										P13/F17 3	10:30
10:35											10:35
10:40	60m	F13 5									10:40
10:45	60m	P13 4									10:45
10:50	80m	F/P15 5									10:50
11:00	100m	K 1	F/P11 15			F/P9 6					11:00
11:10					F/P13/15/17 9						11:10
11:20											11:20
11:30											11:30
11:40								P13/15 F17 4			11:40
11:50											11:50
12:00				F/P13 12							12:00
12:10							F/P11 12				12:10
12:20											12:20
12:30											12:30
12:40											12:40
12:50											12:50
13:00				F/P15/17/M 8	F/P11 13						13:00
13:10											13:10
13:20											13:20
13:30											13:30
13:40											13:40
13:50											13:50
14:00	600m	F9 5									14:00
14:10	600m	F11/13 10									14:10
14:20	600m	P11/13 5									14:20
14:30	800m	F/P15 M 4									14:30
											14:40
											14:50
											15:00

Avprickning 45 min innan start på alla löpgrenar. Upprop 10 min innan start vid resp. gren.

Längd 1 är vid start, Längd 2 är vid mål.