Karabinlekene 2019 Klassevis øvelsesoversikt / Tidsskjema Lørdag 11. mai

Tid	G10	G11	G12	G13	G14	G15-16	G17-19	MS	J10	J11	J12	J13	J14	J15-16	J17-19	KS	Tid
10:00																	10:00
10:05				Spyd(2)	Spyd(0)				60mHk(2)				Lengde(16)				10:05
10:10									68cm	60mHk(11)							10:10
10:15									Litenball (3)	68cm		Høyde(4)					10:15
10:20	60mHk(10)																10:20
10:25	68cm																10:25
10:30		60mHk(9)				Spyd(5+1)	Spyd(1+0)	Spyd(1)									10:30
10:35		68cm	ny hekkehøyde							Litenball (12)							10:35
10:40		Lengde(23)	60mHk(10)														10:40
10:45			76,2cm														10:45
10:50											60mHk(11)						10:50
10:55											76,2cm						10:55
11:00													ny avstand				11:00
11:05													60mHk(5)		Lengde(3+5)	Lengde(0)	11:05
11:10												60mHk(11)	76,2cm				11:10
11:15																	11:15
11:20				60mHk(3)								76,2cm	Høyde(4)				11:20
11:25	Litenball (16)			76,2cm										ny avstand			11:25
11:30			Spyd(9)											80mHk(3+2)			11:30
11:35														76,2cm			11:35
11:40															ny avstand		11:40
11:45															100mHk(2+2)	100mHk(0)	11:45
11:50						ny høyde						Lengde(22)			76,2cm		11:50
11:55						100mHk(3+3)			Lengde(12)								11:55
12:00						91,4cm	ny avstand										12:00
12:05							110mHk(2+3)	110mHk(0)									12:05
12:10							91 + 100cm										12:10
12:15																	12:15
12:20				100m (8)													12:20
12:25								100m (8)						Spyd(0+3)	Spyd(0+4)	Spyd(0)	12:25
12:30		Litenball (12)		Høyde(6)	Høyde(1)		100m (4+6)				Lengde(21)						12:30
12:35																	12:35
12:40															100m (5+1)		12:40
12:45																100m (3)	12:45
12:50					100m (10)												12:50
12:55																	12:55
13:00							Stav (2+1)							100m (4+8)			13:00
13:05																	13:05
13:10						100m 15 (9)				Lengde(18)							13:10
13:15						100m 16 (7)							Spyd(9)				13:15
13:20												100m (19)					13:20
13:25																	13:25
13:30																	13:30
13:35													100m (14)				13:35
13:40																	13:40
13:45			Høyde(2)				Superfinale	Superfinale									13:45
13:50															Superfinale	Superfinale	13:50
13:55					Lengde(8)												13:55
14:00																	14:00
14:05	4x60m(1)					Stav (4+3)		Stav (1)	4x60m(1)								14:05
14:10																	14:10
14:15		4x60m (5)								4x60m (5)							14:15
14:20																	14:20
14:25							Lengde(0+2)	Lengde(3)			Spyd(5)						14:25
14:30																	14:30
14:35	Lengde(21)			4x60m (2)								4x60m (2)					14:35
14:40																	14:40
14:45																	14:45
14:50																	14:50
14:55																	14:55
15:00				600m(8)		Lengde(8+3)											15:00
15:05										600m(8)							15:05
15:10				Lengde(10)							Høyde(9)	600m(11)					15:10
15:15									600m(6)								15:15
15:20																	15:20
15:25	600m(12)											Spyd(3)					15:25
15:30		600m(16)															15:30
15:35																	15:35
15:40			600m(10)														15:40
15:45					600m(7)												15:45
15:50											600m(7)						15:50
15:55													600m(7)	Stav (0+1)	Stav (1+1)	Stav (1)	15:55
16:00			Lengde(10)														16:00
16:05														Lengde (5+5)			16:05
16:10						800m 15 (9)											16:10
16:15						800m 16 (4)											16:15
16:20							800m(3+0)	800m(1)									16:20
16:25															800m(6+0)	800m(0)	16:25
16:30														800m(4+2)			16:30
16:35																	16:35
16:40																	16:40

	Lengde	oppe på platået
	Lengde	nede på banen

hopper i medvind