



SparebankenVest



NORNØLEKENE

friidrett også vinterstid

LØRDAG 21.01.2023

TIDSTABELL - LØP								00:45
60 METER HEKK			AVSTAND	HØYDE	ANTALL	HEAT	UTØVERE	OPPROP
10:00	ÅPNING							
10:05	60 M HK	G-10	11-6,5	68 CM	6	2 HEAT	14	09:20
10:15	60 M HK	J-10	11-6,5	68 CM	6	1 HEAT	4	09:30
10:15	60 M HK	J-11	11-6,5	68 CM	6	1 HEAT	4	09:30
10:20	60 M HK	G-11	11-6,5	68 CM	6	1 HEAT	3	09:35
10:30	60 M HK	J-12	11-7'0	76 CM	6	2 HEAT	10	09:45
10:40	60 M HK	G-12	11-7'0	76 CM	6	1 HEAT	7	09:55
10:45	60 M HK	J-13	11,5-7,5	76 CM	6	1 HEAT	5	10:00
10:45	60 M HK	J-14	11,5-7,5	76 CM	6	1 HEAT	3	10:00
10:50	60 M HK	G-13	11,5-7,5	76 CM	6	1 HEAT	3	10:05
11:00	60 M HK	J-15-16	12-8.	76 CM	5	1 HEAT	3+3	10:15
11:10	60 M HK	G-14	12-8.	84 CM	5	1 HEAT	1	10:25
11:20	60 M HK	G-15	13-8,50	84 CM	5	1 HEAT	4	10:35
11:25	60 M HK	J-18/19 + KS	13-8,50	84 CM	5	1 HEAT	1+1	10:40
11:35	60 M HK	J-17	13-8,50	76 CM	5	1 HEAT	3	10:50
11:45	60 M HK	G-16	13-8,50	91,4 CM	5	1 HEAT	2	11:00
11:55	60 M HK	G-17	9,14.	91,4 CM	5	1 HEAT	1	11:10
11:55	60 M HK	G-18/19	9,14	100 CM	5	1 HEAT	1	11:10
11:55	60 M HK	MS	9,14.	106 CM	5	1 HEAT	2	11:10
600 METER						Heat	Utøvere	Opprop
12:15	600 M	J-10+11				1 HEAT	2+3	11:30
12:20	600 M	J-12+13				1 HEAT	3+4	11:35
12:30	600 M	G-10				1 HEAT	8	11:45
12:40	600 M	G-11+12				1 HEAT	4+2	11:55
12:50	600 M	G-13				1 HEAT	6	12:05
800 METER						Heat	Utøvere	Opprop
13:00	800 M	G-18/19+MS				1 HEAT	0+3	12:15
13:10	800 M	J-15+16-17-18/19--KS				1 HEAT	2+3+2+1+	12:25
							1	
13:20	800 M	J-14				1 HEAT	2	12:35
13:20	800 M	G-14				1 HEAT	4	12:35
13:30	800 M	G-15				1 HEAT	6	12:45
13:40	800 M	G-16-17				1 HEAT	5+0	12:55



SparebankenVest



NORNØLEKENE

fridrett også vinterstid

200 METER				Heat	Utøvere	Opprop
13:50	200 M	J-13		2 HEAT	5	13:05
14:00	200 M	J-10		2 HEAT	8	13:15
14:10	200 M	J-11		2 HEAT	6	13:25
14:20	200 M	J-12		3 HEAT	9	13:35
14:35	200 M	G-10		5 HEAT	18	13:50
15:05	200 M	G-11		2 HEAT	8	14:20
15:20	200 M	G-12		2 HEAT	6	14:35
15:30	200 M	G-13		2 HEAT	8	14:45
15:40	200 M	G-14		2 HEAT	5	14:55
15:55	200 M	G-15		2 HEAT	6	15:10
16:05	200 M	G-16		3 HEAT	8	15:20
16:25	200 M	G-17		2 HEAT	5	15:40
16:35	200 M	G-18/19		1 HEAT	3	15:50
16:45	200 M	MS		2 HEAT	7	16:00
17:00	200 M	KS		1 HEAT	3	16:15
17:05	200 M	J-18/19		1 HEAT	3	16:20
17:10	200 M	J-17		2 HEAT	7	16:25
17:20	200 M	J-15		1 HEAT	3	16:35
17:30	200 M	J-16		1 HEAT	3	16:45
17:35	200 M	J-14		1 HEAT	4	16:50
HØYDE - STATIV 1					Utøvere	
12:15	HØYDE	GUTTER-15-16-17		5	2+1+2	
13:30	HØYDE	G-18/19+MS		4	2+2	
14:30	HØYDE	JENTER 13-14		4	2+2	
16:00	HØYDE	JENTER 15-16-17-18/19+KS		9	5+2+0+1+1	
HØYDE - STATIV 2					Utøvere	
12:15	HØYDE	JENTER 10			6	
13:00	HØYDE	JENTER 11			5	
14:00	HØYDE	GUTTER 12			10	
15:20	HØYDE	GUTTER 10			12	
HØYDE - STATIV 3					Utøvere	
12:40	HØYDE	JENTER 12			4	
13:30	HØYDE	GUTTER 13-14			3+1	
15:30	HØYDE	GUTTER 11			3	
TRESTEG - GROP 2					Utøvere	
10:05	TRESTEG	GUTTER 14-15-16	PLANKE	3	0+3+0	
10:40	TRESTEG	JENTER-18/19+KS	PLANKE	6	3+3	
11:40	TRESTEG	JENTER 14-15	PLANKE	8	4+4	
13:00	TRESTEG	GUTTER 17-18/19-MS	PLANKE	7	2+3+2	
TRESTEG - GROP 1 - (Dommerteam går til høyde 3)					Utøvere	
10:05	TRESTEG	JENTER 16-17	PLANKE	4.	4+0	
11:00	TRESTEG	JENTER 11-12-13	SS	6.	2+2+2	
12:00	TRESTEG	GUTTER 11-12-13	SS	2.	1+1+0	



SparebankenVest



NORNØLEKENE

fridrett også vinterstid

KULE				Utøvere
10:05	KULE	J-17+18/19	3	1+2
10:40	KULE	J-15+16	3	1+2
11:00	KULE	G-15+16-17-18/19	3	3+0+0+0
11:00	KULE	MS+KS	3	1+2
11:45	KULE	G-13-14	4	4+0
12:50	KULE	J-13-14	5	2+3

STAV GUTTER OG JENTER

		Utøvere
13:00	STAV	BEGYNNERHØYDE 1,33 NESTE GRUPPE BEGYNNERHØYDE 2,33 NESTE GRUPPE BEGYNNERHØYDE 3,03 NESTE GRUPPE BEGYNNERHØYDE 4,03

AVKRYSSNING I LØP SENEST 45 MINUTTER FØR ØVELSESSTART
I TEKNISKE ØVELSER SKJER OPPROP PÅ ØVELSESSTEDET.

