

## Tidsskjema Opent KM innendørs 2018 - Søndag

	Løp	Høgde 1	Høgde 2	Kule	Grop 1	Grop 2
	60 m	Høgde u/t	Høgde m/t		Lengde	Lengde
11.00	G9	J11+J12		J14	J8	J7
11.05						
11.15	G8					
11.20	G7					J6+J3-5
11.25					G9	
11.30	G6	G11+G12+G13				
11.35	G3-5					
11.40	J9					G8
11.45						
11.50	J8			J15+J16		
11.55	J7					
12.00	J6				G6	G7
12.05	J3-5					
12.10						
12.20	<b>60m HK finale</b>	J13				
12.25	G17 + MS				J9	
12.30	G14+J17					G3-5
12.35	J11					
12.40	G11			G14-19 år		
12.45						G10
12.50	J12					
12.55	G12					
13.00					J10	
13.05	J13					
13.10	G13					
13.15	J14			G13		
13.20	<b>60m finale</b>					
13.25	J15					J12
13.30	J16				G12	
13.35	J17+J18/19+KS					
13.40	G18/19+MS		J14			
13.45	G16+G17					
13.50	G15					
14.00				MS+J17+		
14.05	<b>200 m finale</b>	Høgde m/t		J18/19+KS		
14.10	G10	J15+J16				Lengde u/t
14.15					J11	
14.20	J10					G14+G15+G16
14.30	G11					
14.40	G12					
14.50	G13			J13	G11	J15
14.55	G14					
15.00	J11	J17+KS	G18/19+MS			
15.05	J12					
15.15	J14					
15.20	J13					

## Tidsskjema Opent KM innendørs 2018 - Søndag

	Løp	Høgde 1	Høgde 2	Kule	Grop 1	Grop 2
	<b>400 m</b>					
15.30	G16+G17+G18/19					J14
15.35	J15+J16+J17					
	<b>600 m</b>				<b>Lengde u/t</b>	
15.40	G10+G11				G18/19+MS+	
15.45	G12				J16+J17J18/19	
15.50	G13+G14					
15.55	J11+J12+J13					
16.00	J14					
	<b>1500 M</b>					
16.10	G15 og eldre					
16.20	J15 og eldre					

### Antall forsøk lengde og kule:

I lengde og kule får alle 3 forsøk. Deretter får dei 8 beste 3 finale omgangar.

I rekruttklassa blir det 3 forsøk i lengde. I 10 års klassa vert det 4 forsøk på alle deltakarane.

### Opprop/avkryssing

Det blir avkryssing på avkryssingslister i alle løpsøvingane. Frist 1 time før øvinga startar.

For at det skal bli god seeding er det viktig at alle setter på personleg rekord. Ekstra viktig på 200 m.

**I klassene til og med 10 år er det ikkje avkryssing. Dei kan møte rett til start.**

I tekniske øvingar vert det opprop ved øvingstart ca. 10 min. før øvinga startar.

### Forsøk og finaler

På 60 m og 60 m hekk vert det forsøk og finaler dersom det er meir enn 8 deltakarar.

Dersom forsøket går ut vi finalen gå på tidspunktet då finalen er sett opp.

I dei andre løpsøvingane vert det ikkje forsøk og finaler - her blir tid avgjørande

for plassering. Det er derfor viktig å sette opp pers eller årsbeste på avkryssinga.

### Pigger

I Ulsteinhallen er det kun tillatt med butte pigger. Maks pigglengde 6 mm (7 mm i høgde)

Pigger kan du kjøpe på stemnekontoret. Pris kr. 5,- pr stk.

**Det er ikkje tillatt med piggsko i garderobene eller på tribuna.**