



# Friidrettsstemne

**Onsdag 18.september**

**Start : Kl. 17.25**

**Påmelding : Frå 16.50**

## Øvingar:

**Rekruttar** (til og med 10 år): Liten ball, lengde, 60m

**11-13 år** : 60m, lengde eller tresteg, høgde, kule, 600m

**Frå 14 år**: 100m, lengde eller tresteg, høgde, kule, 400m

**Frå 17 år**: 100m, lengde eller tresteg, høgde, kule, 400m, 1500m (3000m)

**NB: Høgde og kule går samtidig – dersom nokon i høgde ønskjer å delta i kule kan dei få støyta kl. 18.30**

**Startkontingent: Kr 10 pr. øving**

**Tidstabell og øvingar 18.09.2019**

Klassar	60m og 100m frå 14år	Lengde eller tresteg (velja)	Høgde	Liten ball	Kule	600m	400m	1500m eller 3000m	Slegge Diskos Spyd
Rekruttar Til og med 10år	18.15	17.50		17.30		Frå 10 år 18.30			
11-13 år (2006/07/08)	17.50	17.25 (4 fors.)	17.55		18.00 (4 fors.)	18.30			Frå 13 år Start kl. 18.50
14-16 år	18.00	17.25	18.05		18.05		18.40	18.50	
Frå 17 år	18.00	17.25	18.05		18.05		18.40	18.50	

