

Tidsprogram Distriktsmatch i friidrott, Uddevalla 15 januari 2022, V2

	P17	P15	P13	F17	F15	F13
12.00	Längd					60m häck
12.15			60m häck	Stav		Kula
12.25					60m häck	
12.35				60m häck		
12.50		60m häck				
13.05	60m häck	Kula		Längd		
13.20						60m
13.30			60m			
13.40					60m	
13.50	60m					
14.00		60m	Längd		Kula	
14.10				60m		
14.30	Stav			Höjd A		Höjd B
14.50		200m				
15.00	Kula				Längd	
15.10			200m			
15.30						200m
15.40		Höjd A	Höjd B			
15.50				200m		
16.00				Kula		Längd
16.10	200m					
16.30					200m	
16.50	Höjd A				Höjd B	
17.00		Längd	Kula			800m
17.10			800m			
17.20					1000m	
17.30		1000m				
17.45				1500m		
17.55	1500m					
18.15		Stafett 6 x 200m (ev två heat)				

	Löpning	Höjd A	Höjd B	Stav	Längd	Kula
12.00	F13 60m häck				P17	
12.15	P13 60m häck			F17		F13
12.25	F15 60m häck					
12.35	F17 60m häck					
12.50	P15 60m häck					
13.05	P17 60m häck				F17	P15
13.20	F13 60m					
13.30	P13 60m					
13.40	F15 60m					
13.50	P17 60m					
14.00	P15 60m				P13	F15
14.10	F17 60m					
14.30		F17	F13	P17		
14.50	P15 200m					
15.00					F15	P17
15.10	P13 200m					
15.30	F13 200m					
15.40		P15	P13			
15.50	F17 200m					
16.00					F13	F17
16.10	P17 200m					
16.30	F15 200m					
16.50		P17	F15			
17.00	F13 800m				P15	P13
17.10	P13 800m					
17.20	F15 1000m					
17.30	P15 1000m					
17.45	F17 1500m					
17.55	P17 1500m					
18.15	Stafett 6 x 200m (ev två heat)					

Tidsprogram i grunden anpassat för 6 lag

60m och 60m häck löps i två heat per klass

200m-loppen löps i fyra heat, så att vi slipper använda bana 1

Sex hopp för alla i längd, och sex stötar i kula