

Tidsprogram Nationaldagskampen 5-6 juni 2023

Dag 1 är lite preliminär och vi bestämmer tillsammans när vi kör nästa gren.

Måndag 5 juni

Dock är starttiden för häckloppen spikad! F14/P14 tävlar med F15/P15

	Löpning	Höjd 1 + 2	Stav	Kula	Diskus	Spjut	
11:00	P17/P19 110mH						11:00
11:15	F17/F19 100mH						11:15
11:25							11:25
11:30	P15 80mH						11:30
11:45	F15 80mH						11:40
11:50							11:50
11:55							11:55
12:00		F17/F19 höjd 1					12:00
12:10					P15/17/19		12:10
12:20							12:20
12:30							12:30
12:40							12:40
12:50							12:50
13:00		F15 höjd 2					13:00
13:10							13:10
13:20							13:20
13:30							13:30
13:40			P15/17/19				13:40
13:50							13:50
14:00							14:00
14:10							14:10
14:20							14:20
14:30							14:30
14:40							14:40
14:50							14:50
15:00				F15/17/19			15:00
15:10							15:10
15:20							15:20
15:30							15:30
15:40							15:40
15:50						P15/17/19	15:50
16:00							16:00
16:10							16:10
16:20							16:20
16:30	F17/19 200m						16:30
16:40							16:40
16:50	P17 300m						16:50
17:00	P19 400m						17:00
	Löpning	Höjd 1 + 2	Stav	Kula	Diskus	Spjut	

Tisdag 6 juni 2023

	Löpning	Längd 1+2+3+4	Höjd 1 + 2	Kula	Spjut	Boll	
10:00	P17/P19 100m	F10 längd 3					10:00
10:10		P10 längd 4		F11 kula			10:10
10:20							10:20
10:30	F13 60mH	F15/17/19 längd 1				F9 boll 1	10:30
10:40	P13 60mH					P9 boll 2	10:40
10:50	F12 60mH						10:50
11:00	P12 60mH						11:00
11:10		F13 Längd 3					11:10
11:20		P13 Längd 4					11:20
11:30	F11 60m	P15/17/19 Längd 2	F12 Höjd 1				11:30
11:40	F10 60m		P12 Höjd 2	P11 kula			11:40
11:50	P10 60m						11:50
12:00	F9 60m						12:00
12:10	P9 60m						12:10
12:20	F8 60m				F15/17/19		12:20
12:30	P8 60m						12:30
12:40	P8 60m						12:40
12:50	P11 60m	F11 längd 2					12:50
13:00				P15/17/19			13:00
13:10		F9 längd 3	F13 Höjd 1				13:10
13:20		P9 längd 4	P13 Höjd 2				13:20
13:30						F8 boll 1	13:30
13:40	F17/19 800m					P8 boll 2	13:40
13:50				F10 kula			13:50
14:00	F15 600m	F12 Längd 1					14:00
14:10	F11 600m						14:10
14:20		P11 längd 2					14:20
14:30				P10 kula			14:30
14:40			P15/17/19				14:40
14:50							14:50
15:00	F10 600m	F8 längd 3			F13 Spjut		15:00
15:10		P8 längd 4					15:10
15:20							15:20
15:30		P12 Längd 1		F12 Kula			15:30
15:40	P11 600m						15:40
15:50	P10 600m						15:50
16:00	F13 600m				P13 Spjut		16:00
16:10							16:10
16:20	P17 1000m						16:20
16:30							16:30
16:40	P15 800m						16:40
16:50				P12 Kula			16:50
17:00	P13 600m						17:00
17:10							17:10
17:20	F12 600m						17:20
17:30							17:30
17:40							17:40
17:50	P12 600m						17:50
	Löpning	Längd 1+2+3+4	Höjd 1 + 2	Kula	Spjut	Boll	