

# Norgeslekene inne 2025

## Tidsskjema lørdag 25. jan.



	Høyde	Lengde/Tresteg		Kule		Løp				
	Start 60 m	Grop 1	Grop 2	Ring 1	Ring 2					
10:00		G10-1	G10-2	G9	J7, J8	10:00	60m J10 3 heat			
		Om noen er opptatt med en annen øvelse så si fra til øvelsesleder og dere går og melder dere til ny øvelse før dere går tilbake.				10:10	60m J9 2 heat			
									10:18	60m J11 2 heat
									10:26	60m J8 1 heat
									10:32	60m G6,G7 1 heat
									10:37	60m G11 2 heat
10:40					J11					
10:45		J10	J8, J9			10:45				
10:50				G10		10:50	60m G8 1 heat			
		I klassene 6-10 år er det avkryssing for løpsøvelsene 30 min før øvelsesstart. I tekniske øvelser må alle melde seg direkte på øvelsesstedet 15 minutter før øvelsen starter.				10:55	60m J6, J7 1 heat			
									11:03	60m G9 2 heat
									11:12	60m G12 3 heat
									11:22	60m G14 1 heat
									11:28	60m G13 2 heat
11:40			G6,G7, G8							
11:45		G9		J8						
						11:48	60m G10 3 heat			
11:50					J9					
						11:58	60m J12 2 heat			
						12:06	60m J14 3 heat			
						12:16	60m MS 3 heat			
12:20					G8					
12:25			J6, J7							
						12:26	60m KS 1 heat			
12:30				J10	G7, G8					
						12:32	60m J15 2 heat			
12:40		MS Tresteg				12:40	60m J16 2 heat			
						12:48	60m G15 3 heat			
						12:58	60m G16 1 heat			
13:00		I klassene 11 år og eldre er det elektronisk avkryssing i løpsøvelsene. I tekniske øvelser er det opprop 15 minutter før øvelsen starter.				G11, G12				
									13:10	Staff G/7-10
									13:11	Staff J/7-10
13:15				G13,G14						
						13:35	60m J17 1 heat			
						13:40	60m G17 1 heat			
13:45		KS Tresteg				13:45	60m Finale MS			
						13:50	60m Finale KS			
						14:00	60m J13 4 heat			
14:05	J15,J16,J17,KS									
14:15				G16,17, 18/19,MS						
14:20					J14					
						14:30	Staff 11-14			
						15:00	600m J14 1 heat			
						15:05	600m J12 2 heat			
						15:13	600m G12 2 heat			
						15:21	600m MS - 2 heat			
15:25					J12					
15:30	G15			J15, J16		15:30				
						15:39	600m G13 2 heat			
						15:47	600m G14 1 heat			
						15:55	600m J11 1 heat			
						16:00	600m J13 3 heat			
						16:08	600m G11 1 heat			
						16:18	400m KS 5 heat			
				J18/19, KS		16:33	400m MS 5 heat			
16:40	G16,G17,MS									
16:50					J13					
17:05				G15		17:05	1500m MS - 3 heat			
						17:30	1500m KS - 1 heat			