

Tidsprogram Mångkamp/Kraft/kast

Lördag Vi kan starta grenar tidigare eller vänta längre om det önskas från alla deltagare.

15:00	100mH Mångkamp F17 och F19
15:20	100m Mångkamp P17 och P19
15:40	Höjdhopp Mångkamp F17 och F19
15:50	Längdhopp Mångkamp P17 och P19
16:30	Kula Mångkamp Alla
17:20	Höjdhopp Mångkamp P17 och P19
18:00	200m Mångkamp F17 och F19
18:15	400m Mångkamp P17 och P19

Söndag

10:00	110mH Mångkamp P17 och P19
10:10	80m Häck Kraftmätningen
10:30	Diskus Mångkamp P17 och P19
11:00	Spjut Kasttävling + kraftmätningen
11:30	Stavhopp Mångkamp P17 och P19
12:00	Kula Kasttävling
12:00	Längdhopp Mångkamp F17 och F19
12:00	Höjdhopp Kraftmätningen
12:45	Diskus Kasttävling
12:50	6x200m stafett kraftmätningen
13:00	Spjut Mångkamp ALLA
13:30	Kula Kraftmätningen
13:30	Slägga Kasttävling
13:45	800m Mångkamp F17 och F19
14:00	1500m Mångkamp P17 och P19
14:15	Längdhopp Kraftmätningen
15:00	800m Kraftmätningen