

TIDSSKJEMA SELBULEKENE 14.09.2013



	J 8	J 9	J 10	J 11	J 12	J 13	J 14	J 15 16 17	J 18 19	K Jun sen	G 8	G 9	G 10	G 11	G 12	G 13	G 14	G 15 16 17	G 18 19	M Jun sen
11.00	Liten ball	Liten ball	Liten ball			Høyde	Høyde	Lengde	Lengde	Lengde	60 m	60 m				Høyde	Høyde	Høyde	Høyde	Høyde
11.05	Liten ball	Liten ball	Liten ball			Høyde	Høyde	Lengde	Lengde	Lengde			60 m			Høyde	Høyde	Høyde	Høyde	Høyde
11.10	Liten ball	Liten ball	Liten ball			Høyde	Høyde	Lengde	Lengde	Lengde				60 m		Høyde	Høyde	Høyde	Høyde	Høyde
11.15	Liten ball	Liten ball	Liten ball			Høyde	Høyde	Lengde	Lengde	Lengde					60 m	Høyde	Høyde	Høyde	Høyde	Høyde
11.20	Liten ball	Liten ball	Liten ball			Høyde	Høyde	Lengde	Lengde	Lengde						Høyde	Høyde	Høyde	Høyde	Høyde
11.25					60 m	Høyde	Høyde									Høyde	Høyde	Høyde	Høyde	Høyde
11.30				60 m		Høyde	Høyde				Lengde	Lengde	Lengde			Høyde	Høyde	Høyde	Høyde	Høyde
11.35				60 m		Høyde	Høyde				Lengde	Lengde	Lengde			Høyde	Høyde	Høyde	Høyde	Høyde
11.40			60 m			Høyde	Høyde				Lengde	Lengde	Lengde			Høyde	Høyde	Høyde	Høyde	Høyde
11.45		60 m				Høyde	Høyde				Lengde	Lengde	Lengde			Høyde	Høyde	Høyde	Høyde	Høyde
11.50	60 m			Spyd	Spyd						Lengde	Lengde	Lengde							
11.55				Spyd	Spyd						Lengde	Lengde	Lengde							
12.00				Spyd	Spyd											100 m	100 m			
12.05				Spyd	Spyd								Lengde	Lengde				100 m		
12.10				Spyd	Spyd								Lengde	Lengde				100 m		
12.15				Spyd	Spyd								Lengde	Lengde					100 m	100 m
12.20				Spyd	Spyd								Lengde	Lengde						
12.25													Lengde	Lengde						
12.30						Spyd	Spyd	Spyd	Spyd	Spyd										
12.35						Spyd	Spyd	Spyd	Spyd	Spyd						Lengde	Lengde			
12.40						Spyd	Spyd	Spyd	Spyd	Spyd						Lengde	Lengde			
12.45						Spyd	Spyd	Spyd	Spyd	Spyd						Lengde	Lengde			
12.50						Spyd	Spyd	Spyd	Spyd	Spyd										
12.55	Lengde	Lengde	Lengde			Spyd	Spyd	Spyd	Spyd	Spyd										
13.00	Lengde	Lengde	Lengde			Spyd	Spyd	Spyd	Spyd	Spyd										
13.05	Lengde	Lengde	Lengde																	
13.10	Lengde	Lengde	Lengde								Liten ball	Liten ball	Liten ball							
13.15	Lengde	Lengde	Lengde			100 m	100 m				Liten ball	Liten ball	Liten ball							
13.20								100 m			Liten ball	Liten ball	Liten ball							
13.25				Lengde	Lengde				100 m	100 m	Liten ball	Liten ball	Liten ball							
13.30				Lengde	Lengde															
13.35				Lengde	Lengde			Høyde	Høyde	Høyde				Spyd	Spyd	Spyd	Spyd	Spyd	Spyd	Spyd
13.40				Lengde	Lengde			Høyde	Høyde	Høyde				Spyd	Spyd	Spyd	Spyd	Spyd	Spyd	Spyd
13.45				Lengde	Lengde			Høyde	Høyde	Høyde				Spyd	Spyd	Spyd	Spyd	Spyd	Spyd	Spyd
13.50				Lengde	Lengde			Høyde	Høyde	Høyde				Spyd	Spyd	Spyd	Spyd	Spyd	Spyd	Spyd
13.55						Lengde	Lengde	Høyde	Høyde	Høyde				Spyd	Spyd	Spyd	Spyd	Spyd	Spyd	Spyd
14.00						Lengde	Lengde	Høyde	Høyde	Høyde				Spyd	Spyd	Spyd	Spyd	Spyd	Spyd	Spyd
14.05						Lengde	Lengde	Høyde	Høyde	Høyde				Spyd	Spyd	Spyd	Spyd	Spyd	Spyd	Spyd
14.10				600 m		Lengde	Lengde	Høyde	Høyde	Høyde										
14.15						Lengde	Lengde	Høyde	Høyde	Høyde				600 m	600 m					
14.20								Høyde	Høyde	Høyde						600 m	600 m	Lengde	Lengde	Lengde
14.25					600 m	600 m	600 m											Lengde	Lengde	Lengde
14.30																		Lengde	Lengde	Lengde
14.35								800 m	800 m	800 m								800 m	800 m	800 m
14.40																				

J/G 8-10 år, 3 forsøk i lengde og liten ball
 Fra 11 år og oppover, 3 forsøk i lengde og 4 i spyd

OPPROP CA.10 MINUTTER FØR START