

Fastställt tidsprogram Kungsbackaspelen 1-2/9 2011

publicerat 120828

Lördag

Tid	Löpning	Längd/tresteg (grop1*)	Längd (grop2**)	Höjd (lilla bädden)	Höjd (stora bädden)	Stavhopp	Slägga/Spjut/Boll	Kula	Tid
9.40									9.40
9.45							slägga		9.45
9.50							(1+1+1+4)		9.50
9.55									9.55
10.00	F12 80m försök (20)	F13 tresteg (9)	P12 längd (13)	F11 höjd (13)	F15+F17 höjd (2+3)			F10 kula (22)	10.00
10.05									10.05
10.10									10.10
10.15									10.15
10.20									10.20
10.25	P11 60m försök (13)								10.25
10.30									10.30
10.35									10.35
10.40	P9 60m final (11)						K+F17+F15+F13		10.40
10.45							slägga		10.45
10.50							(2+3+4+4)		10.50
10.55									10.55
11.00									11.00
11.05									11.05
11.10		K+F17+P15 tresteg (5+3+3)							11.10
11.15						P12+P13 stav (2+4)			11.15
11.20									11.20
11.25	F12 80 final (A)		P9 längd (14)						11.25
11.30				F10 höjd (21)					11.30
11.35								F11 kula (6)	11.35
11.40									11.40
11.45									11.45
11.50	F17+P15 100mH final (1+2)								11.50
11.55									11.55
12.00									12.00
12.05	F15 80mH final (4)								12.05
12.10									12.10
12.15		M+P17 längd (2+4)							12.15
12.20	P13 60mH final (4)						P11 boll (8)		12.20
12.25									12.25
12.30	F13 60mH final (10)							P12 kula (6)	12.30
12.35									12.35
12.40									12.40
12.45						F12+F13+F15 stav			12.45
12.50			P13 längd (6)			(8+5+1)			12.50
12.55									12.55
13.00									13.00
13.05									13.05
13.10	F10 60m final (28)								13.10
13.15									13.15
13.20								P9 kula (7)	13.20
13.25							P17+P15 spjut (3+5)		13.25
13.30									13.30
13.35	P11 60m final (A)								13.35
13.40			F15 längd (12)						13.40
13.45	M+P17 400m final (2+3)								13.45
13.50	K 400m final (4)	F10 längd (29)							13.50
13.55	F17 400m final (3)								13.55
14.00									14.00
14.05	P15+F15 300m final (1+5)							P13 kula (5)	14.05
14.10									14.10
14.15	P12 200m (14)								14.15
14.20									14.20
14.25	F13 200m (17)								14.25
14.30									14.30
14.35									14.35
14.40				F12 höjd (21)					14.40
14.45	P9 600m (6)								14.45
14.50			P11 längd (14)			P15+P17+M stav	P13 spjut (11)		14.50
14.55						(3+2+1)			14.55
15.00					F13 höjd (11)			M+P17+F15 kula (1+1+7)	15.00
15.05									15.05
15.10	F11 600m (12)								15.10
15.15									15.15
15.20									15.20
15.25									15.25
15.30									15.30
15.35									15.35
15.40									15.40
15.45									15.45
15.50	P15+F15 2000m (1+3)								15.50
15.55									15.55
16.00									16.00
16.05	F10 600m (14)								16.05
16.10									16.10
16.15	F12 600m (8)								16.15
16.20	F13 600m (8)								16.20
16.25	P12+P13 600m (3+2)								16.25
16.30									16.30
16.35									16.35
16.40									16.40
16.45									16.45

* Grop 1 = Gropen mot höjdhoppet

** Grop 2 = Gropen vid mållinjen

Söndag

Tid	Löpning	Längd/tresteg (grop1*)	Längd (grop2**)	Höjd (lilla bädden)	Höjd (stora bädden)	Spjut/Boll (lilla sektorn)	Diskus/Spjut	Kula	Tid
9.45							K+F17+P17 diskus (4+1+1)		9.45
9.50									9.50
9.55									9.55
10.00	F13 80m försök (16)	F15 tresteg (6)	F12 längd (24)	P10 höjd (13)	P13 höjd (4)			P11 kula (9)	10.00
10.05									10.05
10.10									10.10
10.15									10.15
10.20	F9 60m final (27)								10.20
10.25									10.25
10.30									10.30
10.35									10.35
10.40									10.40
10.45	F11 60m försök (15)								10.45
10.50							P15+F15 diskus (1+7)		10.50
10.55		F13 längd (24)			P15 höjd (6)				10.55
11.00									11.00
11.05	P12 80m försök (12)							F9 kula (19)	11.05
11.10	P13 80m final (4)								11.10
11.15									11.15
11.20	P10 60m final (21)								11.20
11.25									11.25
11.30									11.30
11.35									11.35
11.40	F11 60m final (A)								11.40
11.45									11.45
11.50									11.50
11.55	F15 100m försök (18)						P13 diskus (7)		11.55
12.00									12.00
12.05					P12 höjd (11)				12.05
12.10	P15 100m final (4)								12.10
12.15									12.15
12.20	K+F17 100m final (1+4)								12.20
12.25			P15 längd (5)						12.25
12.30	F13 80m final (A)							P10 kula (16)	12.30
12.35									12.35
12.40	M 100m final (5)								12.40
12.45	P17 100m final (6)								12.45
12.50	F15 100m final (A)								12.50
12.55									12.55
13.00							F13 diskus (8)		13.00
13.05		K+F17 längd (2+1)				K+F15 spjut (1+11)			13.05
13.10	P13 200m (2)								13.10
13.15	F12 200m (15)								13.15
13.20									13.20
13.25					P11 höjd (12)				13.25
13.30									13.30
13.35	P12 80m final (A)		P10 längd (21)						13.35
13.40									13.40
13.45		F11 längd (14)							13.45
13.50	F9 600m (19)								13.50
13.55									13.55
14.00								F13 kula (15)	14.00
14.05									14.05
14.10							P12 spjut (13)		14.10
14.15	P17+P15+F17+F15 800m (1+3+1+8)								14.15
14.20						F12 spjut (9)			14.20
14.25									14.25
14.30									14.30
14.35	M 5000m (1)				P17 Höjd (2)				14.35
14.40									14.40
14.45									14.45
14.50									14.50
14.55									14.55
15.00	P11 600m (10)								15.00
15.05	P10 600m (8)	P13 tresteg (7)						K+F17+P15 kula (2+1+3)	15.05
15.10									15.10
15.15			F9 längd (29)						15.15
15.20	P17+F15 Stafett 4X100m								15.20
15.25									15.25
15.30							F13 spjut (13)		15.30
15.35									15.35
15.40									15.40
15.45	P15+F17+F15 300mH (1+2+2)								15.45
15.50						F11 boll (6)		F12 kula (13)	15.50
15.55									15.55
16.00		P17 tresteg (2)							16.00
16.05	P13+P12 1500m (3+5)								16.05
16.10									16.10
16.15									16.15
16.20									16.20
16.25									16.25
16.30	F13+F12 1500m (4+6)								16.30
16.35									16.35
16.40									16.40
16.45									16.45

* Grop 1 = Gropen mot höjdhoppet
 ** Grop 2 = Gropen vid mållinjen