

Tidsskjema NM/UM Mangekamp innendørs 2024

søndag 19.januar

	J15-16	J17/U20K/KS/KV	G15-16	G17-U20M-MS	M Masters	Innlagte øvelser	
9							
50					60mhk 75-89 (1+1)		9 50
55		60mhk KV 50/60 (1+1)					55
10	60mhk J15 (4)						10 00
05	60mhk J15 (5)						05
10	60mhk J16 (6)						10
15					60mhk 60-69 (3+1)		15
20			60mhk G15 (6)				20
25			60mhk G15 (6)				25
30			60mhk G16 (7)				30
35					60mhk 35/50-59 (1+2)		35
40		60mhk U20K (4)					40
45	Høyde J15/J16 (9+6)	60mhk KS (6)					45
50	Høyde 1	60mhk J17 (3)					50
55							55
11							11 00
05							05
10					Lengde MV (10)		10
15					Lengdegrup 1		15
20			Stav:				20
25			Stav 1: PB > x.xx (9)				25
30		Høyde (3+4+6+2)	Stav 2: PB < x.xx (10)				30
35		Høyde 2					35
40							40
45							45
50							50
55							55
12							12 00
05						60mhk KS (2)	05
10					Kule MV (10)		10
15					Kule 1		15
20							20
25							25
30				60mhk MS (4)			30
35							35
40				60mhk U20M (8)			40
45							45
50				60mhk G17 (5)			50
55							55
13							13 00
05							05
10							10
15	Kule J15/J16 (9+6)					200m KS (9)	15
20	Kule 1						20
25							25
13					Høyde MV (10)		13 30
30					Høyde 1		30
35						200m MS (16)	35
40				Stav:			40
45				Stav 1: PB > x.xx (8)			45
50				Stav 2: PB < x.xx (9)			50
55							55
14							14 00
05							05
10							10
15							15
20		Kule (3+4+6+2)					20
25		Kule 1					25
30	Lengde J15/J16 (9+6)		800m G15 (6)				30
35	Lengde 2						35
40			800m G16 (11)				40
45							45
50					1000m MV (10)		50
55							55
15							15 00
05			Premieutdeling G15				05
10			Premieutdeling G16				10
15							15
20					Premieutdeling MV35		20
25					Premieutdeling MV50/55		25
30					Premieutdeling MV60/65		30
35		Lengde J17/U20K (3+4+6+2)			Premieutdeling MV75/85		35
40		Lengde 1 J17/U20K (3+4)					40
45	600m J15 (8)	Lengde 2 KS/KV (6+2)					45
50	600m J16 (5)						50

