TUMBA Tidsprogram lördag 9 Jan 2016

Tid	Löpning	Längd Y	Längd i	Kula A	Kula B (gummi)	Stav Y	Stav i	Höjd Mål	Höjd Start
09:00	1) F13 60mh/68,6 25st/3H			Strart 09:00 M70+ (10st)				Start 09:00	
09:15	1) F12 60mh/68,6 12st/2H							Höjd M60+ & K 9st	
09:25	1) P11 60mh/68,6 12st/2H								
09:30	1) P15 60m 13st 2H								2) F13 Höjd (25st)
	1) 17 60m 4st 1H								Start ca 09:30
09:40	1)P13 60mh/76,2 16st/2H								
10:00	1) F7-9 60m 5st/1H	2) P11 Längd (zon) 12st 10:00		Start 10:00				2) F12 Höjd 12st	
10:05	1) P7-9 60m 13st/2H			K35 + (13st)		9 st	8 st	Start ca 10:00	
10:30	1) F11 60mh / 68,6 24st/3H		2) P13 Längd Zon ca 10:30 (16st)			"Höga" höjder	"Lägre" höjder		
10:45		2) F 7-9 Längd (zon) 5st 10:45				2) P15-17 Stav	2) P15-17 Stav		
11:00	60m K35-K45 1H	2) P7-9 Längd (zon) 13 st		Start 11:00		Start ca 10:45	Start ca 10:45		
11:05	60m K50+ 1H			M60-65 (7st)					
11:10	60m K55+ 1H								
11:15	60m M35 1H								
11:20	60m M50 1H				3) P11 Kula/2,0 ca 11:30 (12st)				2) F11 Höjd 24st
11:30	60m M40 2H	3) F13 Längd Zon ca 11:30 (25st)	3) F12 Längd Zon ca 11:30 (12st)						Start ca 11:20
11:40	60 M45 2H								
11:50	60m M55 1H				3) F 7-9 Kula/2,0 ca12:00 (5st)				
11:55	60 M60-65 1H				3) P 7-9 Kula/2, 0 ca 12:00 (13st)				
12:00	1) P19-M22-M 60m 2st 12:00			Start ca 12:00					
12:10	60m M70+ 1H			3) P13 Kula/3,0				12:10 Höjd M35-55 (7st)	
12:15									
12:30	60m M40 final								
12:45	60m M45 final		2) P19-M Längd ca 12:30						
13:00			Start 13:00 M60+ K+ (13st)						Start ca 13:00
13:15	400m M35-M40 2H 13:15								4) P11 Höjd 9st
13:30	400m M45 13:30 1H	3) F11 Längd /zon ca 13:30 (24st)		3) P19-M Kula ca 13:30	4) F12 Kula/2,0 ca 13:30 12st				
				Start 13:30 M35-45 (10st)					
13:35	400m M50 13:35 1H								
13:40	400m M55+ 13:40 1H								
13:50	400m K35+ 13:50 1H		3) P15-17 Längd 14:30						
14:00								4) P13 Höjd ca 14:00 16st	
14:10	60m 14:10 Extra 60m 2H								
14:15					4) F13 Kula/2,0 14:15 25st				4) P19-M Höjd
14:30	1500m M35-M50 14:30 (10st)	Start 14:30 M35-55 (12st)							Start ca 14:15
14:45	1500m M55+ & K 14:45 (7st)								
15:00				Start 15:00					
15:15				M50-55 (11st)	4) F11 Kula / 2,0 (24st)				
15:40	Stafett 4x200 15:40 ALLA								