TUMBA Tidsprogram lördag 7 Januari 2017

Löpning	Längd Y	Längd i	Kula A	Kula B (gummi)	Stav Y	Stav i	Höjd Mål	Höjd Start
1) F13 60mh/68,6 21st/2H 09:00			Start 09:00		"Höga" höjder	"Lägre" höjder	Start 09:00	
1) F12 60mh/68,6 12st/3H 09:15			M70+ (10st)				Höjd M60+ & K 9st	
1) P11 60mh/68,6 18st/3H 09:25								
1) P15 60m 18st 3H 09:35								2) F13 Höjd (21st)
1) 17 60m 8st 1H 09:45								Start ca 09:30
1)P13 60mh/76,2 14st/2H 09:55								
	2) P11 Längd (zon) 18st		Start 10:00				2) F12 Höjd 12st	
	Start ca 10:00		K35 + (13st)		ca 12-14 st	ca 10-12st	Start ca 09:50	
1) F11 60mh / 68,6 24st/3H 10:30		2) P13 Längd Zon (14st)			"Höga" höjder	"Lägre" höjder		
		Start ca 10:30			2) P15-17 Stav	2) P15-17 Stav		
60m K35-K45 1H 11:00					Start ca 10:45	Start ca 10:45		
60m K50+ 1H 11:05			Start 11:00					
60m K55+ 1H 11:10			M60-65 (7st)					
60m M35 1H 11:15								
60m M50 1H 11:20								2) F11 Höjd 24st
60m M40 2H 11:30	3) F13 Längd (Zon) 21st	3) F12 Längd (Zon) 12st						Start ca 11:20
60 M45 2H 11:40	Start ca 11:30	Start ca 11:30		3) P11 Kula/2,0 kg				
60m M55 1H 11:50				Start ca 11:30				
60 M60-65 1H 11:55							Höjd M35-55 (7st)	
1) P19-M22-M 60m 4st 12:00							Start 12:10	
60m M70+ 1H 12:10			Start ca 12:00					
		2) P19-M Längd	3) P13 Kula/3,0					
60m M40 final ev. 12:30		Start ca 12:30						
60m M45 final ev. 12:35				4) F12 Kula/2,0kg (12st)				
60m 14:10 Extra 60m 2H 13:00		M60+ K+ (13st)		Start ca 13:00				Start ca 13:00
400m M35-M40 2H 13:15	3) F11 Längd /zon (24st)	Start 13:00	3) P19-M Kula ca 13:30					4) P11 Höjd (18st)
	Start ca 13:30		Start ca 13:30					
400m M45 1H 13:30				4) F13 Kula/2,0kg (21st)				
400m M50 1H 13:35			M35-45 (10st)	Start ca 13:45			4) P13 Höjd ca 14st	
400m M55+ 1H 13:40			Start 13:30				Start ca 13:30	
400m K35+ 1H 13:50	M35-55 (12st)	3) P15-17 Längd ca 14:30						
	Start 14:30	26 st ev. 2 hopp grupper						
1500m M35-M50 14:30			M50-55 (11st)					4) P19-M Höjd
1500m M55+ & K 14:45			Start 15:00	4) F11 Kula / 2,0 (24st) ca15.00				Start ca 14:15
Stafett 4x200 15:40								