

HERNING GAMES 2024 **NY ENDELIG** tidsplan - Redskabskontrol: på tribunen: 11.00–11.30 / 14.00–14.30/ 15.30-15.45

TID	LØB	TRESPRING LÆNGDE SYD	LÆNGDE NORD	HØJDE	KUGLE	DISKOS Kastegård	HAMMER Kastegård	SPYD NORD
		12.00 TRESPRING M/K 14-19 år (4/6 forsøg) (7)					11.30 D15 =4 P13/15 2/5= 8 (4 forsøg)	
12.30	3000m – 1 heat Alle: i alt 15 P17 - 1 Alle M- 14	13.15 LÆNGDE P15/17/19 PLANKE (13) (4/6 forsøg)			12.00 D 13/15 (11) (4 forsøg)		13.00 M/Ma - 1/1=2 P19/K 2/2= 4 (6) (6 forsøg)	
13.15 13.25 13.30	60H (76) P13 -6 = 1 H 80H (76) D13 - 3 = 1 H 80H(76) P15 - 3= 1 H							13.00 D 13/15 (7/10) (4 forsøg)
13.40 13.45 13.50	100H (84) D15-3 = 1H 100H (84) P17-2 = 1H 110H (91) D17 -1 = 1H				13.40 P13/15 (21) (4 forsøg)			
14.10 14.20 14.25 14.30 14.35 14.45 14.50 14.55	100m P15 -9 = 2H 100m P17 -5 = 1H 100m P19-2 = 1H 100m K/Ma-5/1 = 1 H 100m D15 -11 = 2H 100m D17 -6 = 1H 100m D19 -5 = 1H 100m M/Ma -3/2 = 1H		14.00 P13 m. zone 20 (4 forsøg)	14.00 P17/S D17/S 1/3 (4)		14.30 D13/15/M -11 P17/19/K -4 (15) (4/6 forsøg)		
15.05 15.15	100m Frame Running Alle aldre: K -3 = 1H M -4= 1H							15.00 Alle P/K (16)
15.30 15.40	80m D13-7 = 2H 80m P13 -18 = 3H	15.30 LÆNGDE D15/17 PLANKE (14) (4/6forsøg)		15.45 P13/15 D13/15 (12)	15.30 P17/K D17/M (9) 6 forsøg			
16.00 16.15 16.25 16.35 16.45	800m P13/15 6/4 -10 = 1H 800m P17/19/K 2/2/1-5 1H 800m D13/D15 3/5-8= 1H 800m D19/M 3/4 - 7= 1H Frame Running M -1=1H		16.15 D13 m. zone (6) (4 forsøg)			16.00 P13/15 (15) (4 forsøg)		
17.15 17.20 17.25 17.30 17.45 17.55	300mD13 -3 = 1H 300m D 15/17 -4/2 = 1H 300m D19/M -3/2 = 1H Frame Running K (2) M (3)-5 =1H 300m P13 -7 =2H 300m P17/19 3/2 -5 =1H							