

# Distriktsmatch 22. august 2010 på Vejen atletikstadion

## Tidsskema

Version: 14/8 kl. 23

Tid	Piger/flicker	Drenge/pojkar
12.00		Hammer
12.30	400 m hæk	Længde
12.45	Spyd	400 m hæk
13.00	100 m	
13.15		Kugle, 100 m
13.30	Hammer, Længde, 800 m	
13.45		Højde, 800 m
14.00		
14.15	100 m hæk	Spyd
14.30		110 m hæk
14.45	Højde, Kugle	
15.00	400 m	Diskos, Trespring
15.15		400 m
15.30	3000 m	
15.45	Diskos, Trespring	3000 m
16.00		
16.15		
16.30		1000 m stafet
16.45	1000 m stafet	

Der løbes i to heat i alle løbeøvelser til og med 800 m.

3000 m løbes i et heat.

I alle kast og flade spring gives seks forsøg/deltager.

Da hammer, diskos og spyd foregår på samme græs skal igangværende øvelse være afsluttet inden næste øvelse kan begynde.

Deltagere skal være klar ved øvelsesstedet 15 minutter før planlagt starttidspunkt for hver øvelse.

Bemærk i øvrigt: Af sikkerhedshensyn afvikles hammerkast for drenge før øvrige øvelser.