

NM Sandnes 2024

Fredag 28.06 Løp

Tidspunkt	Øvelse	Klasse	Type	Øvelsesinfo	Oppropsfrist	Callroom	Innmarsj	Premieutdeling
15:30	200m	K	Forsøk	Heat 1	12:30	15:10	15:20	
15:35	200m	K	Forsøk	Heat 2	12:30	15:15	15:25	
15:40	200m	K	Forsøk	Heat 3	12:30	15:20	15:30	
15:45	200m	K	Forsøk	Heat 4	12:30	15:25	15:35	
15:50	200m	K	Forsøk	Heat 5	12:30	15:30	15:40	
15:55	200m	K	Forsøk	Heat 6	12:30	15:35	15:45	
16:00	200m	M	Forsøk	Heat 1	13:00	15:40	15:50	
16:05	200m	M	Forsøk	Heat 2	13:00	15:45	15:55	
16:10	200m	M	Forsøk	Heat 3	13:00	15:50	16:00	
16:15	200m	M	Forsøk	Heat 4	13:00	15:55	16:05	
16:20	200m	M	Forsøk	Heat 5	13:00	16:00	16:10	
16:25	200m	M	Forsøk	Heat 6	13:00	16:05	16:15	
16:30	200m	M	Forsøk	Heat 7	13:00	16:10	16:20	
16:35	200m	M	Forsøk	Heat 8	13:00	16:15	16:25	
16:40	200m	M	Forsøk	Heat 9	13:00	16:20	16:30	
16:50	5000m kappgang	M+K	Finale		13:50	16:30	16:40	17:30
17:45	400m Para	K	Finale		14:45	17:25	17:35	18:05
<i>pause i programmet grunnet slegge</i>								
19:15	1000m stafett "Lerøy"	Mix	G/J 15/16			18:55	19:05	19:50
19:30	1500m	K	Forsøk	Heat 1	16:30	19:10	19:20	
19:37	1500m	K	Forsøk	Heat 2	16:30	19:17	19:27	
19:44	1500m	K	Forsøk	Heat 3	16:30	19:24	19:34	
20:00	800m	M	Forsøk	Heat 1	17:00	19:40	19:50	
20:05	800m	M	Forsøk	Heat 2	17:00	19:45	19:55	
20:10	800m	M	Forsøk	Heat 3	17:00	19:50	20:00	
20:20	200m	K	Semifinale	Heat 1		20:00	20:10	
20:25	200m	K	Semifinale	Heat 2		20:05	20:15	
20:30	200m	K	Semifinale	Heat 3		20:10	20:20	
20:35	200m	M	Semifinale	Heat 1		20:15	20:25	
20:40	200m	M	Semifinale	Heat 2		20:20	20:30	
20:45	200m	M	Semifinale	Heat 3		20:25	20:35	
21:05	3000m hinder	M	Finale		18:05	20:45	20:55	21:42
21:30	3000m hinder	K	Finale		18:30	21:10	21:20	21:55
22:00	800m	K	Finale			21:40	21:50	22:28
22:10	400m	K	Finale			21:50	22:00	22:50
22:20	400m	M	Finale			22:00	22:10	23:00
22:40	1500m	M	Finale			22:20	22:30	23:00

Fredag 28.06 Tekniske øvelser

Tidspunkt	Øvelse	Klasse	Type	Oppropsfrist	Callroom	Innmarsj	Premieutdeling
Kast							
14:30	Slegge	K	Kvalifisering	11:30	13:45	13:55	
16:30	Kule	K+ Para	Finale	13:30	15:50	16:00	18:19
18:00	Slegge	M	Finale	15:00	17:15	17:25	19:14
21:25	Spyd	K	Finale	18:25	20:40	20:50	22:50
Hopp							
17:55	Stav	M	Finale	14:55	16:45	16:55	21:42
19:45	Tresteg	M	Finale	16:45	19:05	19:15	21:15
21:20	Lengde	K	Finale	18:20	20:40	20:50	22:50