

SCANDIC INDOOR GAMES

Tidsprogram söndag 11/1



Kl.	Löpning Sprintbana	Löpning Rundbana	Längd Tresteg Blå bana	Höjd A Stora badden	Höjd B Lilla badden	Stav	Kula	Kl.
9.30	P13 60m fö (10)		F11 (20) H-zon			Mix pool 150 cm (tot.16st)		9.30
9.40	P11 60m omg. 1 (13)							9.40
9.50	F14 60m fö/ev.final (3)							9.50
10.00	P15 60m fö/ev.final (3)							10.00
10.10	P14 60m fö (12)						P11 /2,0/ (15)	10.10
10.30	F15 60m fö (9)							10.30
10.40	F11 60m omg. 1 (19)		P13 (11) H-zon					10.40
11.00	F13 60m försök (15)							11.00
11.15	P11 60m omg 2 (15)						F11 /2,0/ (19)	11.15
11.45			P11 (16) H-zon					11.45
12.00	Finalpass P13 60m, F14 60m P15 60m, P14 60m F15 60m, F13 60m							12.00
12.20	F11 60 m omg. 2 (19)							12.20
12.30				P14+15 (6+2)			F17 /3,0/ (4)	12.30
12.40		P11 800m (10)						12.40
12.50		F11 800m (13)						12.50
13.00								13.00
13.15	Löpningsspaus						F13 /2,0 (10)	13.15
13.40						Mix pool 400 cm (tot. 9st)		13.40
13.45	K 60m fö/ev fin (6)		P17 (11)					13.45
13.50	M 60m fö (9)							13.50
14.00	F17 60m fö (10)							14.00
14.15	P17 60m fö (14)			F14+15 (1+6)			P14+15+M /4,0/7,26/ (9+2+2)	14.15
14.25	K 60m ev.final alt. extra heat				F13 (10)			14.25
14.35	M 60m final							14.35
14.45	F17 60m final							14.45
15.00	P17 60m final		K Tresteg(6)				F14+15 (2+6)	15.00
15.20		P14+15 1000m (5+3)						15.20
15.30		F14+15 1000m (3+9)						15.30
15.45		F17+K 800m (1+4)						15.45
16.00		M+K 3000m (6+1)						16.00

F11		F13		F14		F15		F17		K	
09.30	Längd	11.00	60m fö	09.50	60m fö	10.30	60m fö	12.30	Kula	13.45	60m fö
10.40	60m omg. 1	12.00	60m fin	12.00	60m ev. fin	12.00	60m fin	14.00	60m fö	14.25	60m ev. fin
11.15	Kula	13.15	Kula	14.15	Höjd	14.15	Höjd	14.45	60m fin	15.00	Tresteg
12.20	60m omg. 2	14.25	Höjd	15.00	Kula	15.00	Kula	15.45	800m	15.45	800m
12.50	800m			15.30	1000m	15.30	1000m			16.00	3000m

P11		P13		P14		P15		P17		M	
09.40	60m omg. 1	09.30	60m fö	10.10	60m fö	10.00	60m fö	13.45	Längd	13.50	60m fö
10.10	Kula	10.40	Längd	12.00	60m fin	12.00	60m ev. fin	14.15	60m förs	14.15	Kula
11.15	60m omg. 2	12.00	60m fin	12.30	Höjd	12.30	Höjd	15.00	60m fin	14.35	60m fin
11.45	Längd			14.15	Kula	14.15	Kula			16.00	3000m
12.40	800 m			15.20	1000m	15.20	1000m				

Mix Stav	
09.30	150
13.40	400