

# FRAMOLEKENE LØRDAG 28. MAI

## TIDSTABELL - TEKNISKE ØVELSER

### HØYDE

KL. 10.05	J-15+16+17+18/19+KS
KL. 10.05	G-15-16-17-18/19+MS

### UTØV.

0+0+1+0+1
1+2+1+2+2

### LENGDE HOVEDBANEN - GROP 1

KL. 10.20	J-10	3 OMG.	1/2 Meter SS
KL. 11.10	G-10	3 OMG.	1/2 Meter SS
KL. 12.20	J-12	3 OMG.	1/2 Meter SS
KL. 13.10	J-13	6 OMG.	1/2 Meter SS
KL. 14.15	G-12	3 OMG.	1/2 Meter SS

### PLANKE + SS

### UTØV.

11
12
9
10
9

### LENGDE HOVEDBANEN - GROP 2

KL. 10.20	J-11	3 OMG.	1/2 Meter SS
KL. 11.30	J-14	6 OMG.	PLANKE
KL. 12.50	G-13	6 OMG.	1/2 Meter SS
KL. 13.50	G-14	6 OMG.	PLANKE
KL. 14.40	G-11	3 OMG.	1/2 Meter SS

### PLANKE + SS

### UTØV.

19
17
8
6
23

### LENGDE TOPP AV TRIBUNEN BORTRE LANGSIDE

KL. 10.05	J-8	3 OMG.	1/2 Meter SS
KL. 11.00	J-9	3 OMG.	1/2 Meter SS
KL. 11.45	G-8	3 OMG.	1/2 Meter SS
KL. 13.30	G-9	3 OMG.	1/2 Meter SS

### UTØV.

15
10
17
12

### LITEN BALL FELT 1 v/DISKOSBURET

KL. 10.05	G-8	3 OMG.	150 GR.
KL. 11.00	G-9	3 OMG.	150 GR.
KL. 11.35	J-8	3 OMG.	150 GR.
KL. 12.20	J-10	3 OMG.	150 GR.
KL. 13.10	J-9	3 OMG.	150 GR.
KL. 13.40	J-11+12	3 OMG.	150 GR.
KL. 14.15	G-10	3 OMG.	150 GR.
KL. 15.00	G-11+12	3 OMG.	150 GR.

### VEKT

### UTØV.

16
9
15
10
7
7+4
10
12+2

### KULE

KL. 12.00	G-15+16+17+18/19+MS	6 OMG.	4+5+6+7,3 kg
KL. 13.00	J-15+16+17+18/19+KS	6 OMG.	3 KG + 4 KG

### VEKT

### UTØV.

0+1+1+1+3
1+2+2+2+2

### STAV

12.00	J-G OVER 15 + KS+MS - PULJE 1
13.30	J-G OVER 15 + KS+MS - PULJE 2

AVKRYSSNING SKJER VED HENTING AV STARTNR.

FOR KLASSENE 10-12 ÅR ER DET KUN TRE OMGANGER I TEKN. ØVELSER