



Upplands
Friidrottsförbund



Tidsprogram Svealandstävling Öst, 13-åringar

12 september 2020

Tid	Löpning	Hopp (omr 1)	Hopp (omr 2)	Kast (omr 1)	Kast (omr 2)
10.00	60mH F (6)	Stav P (6)	Höjd F (7)	Spjut F (8)	
10.15	60mH P (6)				
10.30					
10.45					
11.00					
11.15				Diskus P (6)	
11.30	200m F (6)				
11.45	200m P (6)				
12.00					
12.15	1500 m F (4)	Stav F (6)	Höjd P (6)		
12.30	1500 m P (6)				
12.45					
13.00				Spjut P (7)	Diskus F (8)
13.15					
13.30					
13.45	60m F (7)				
14.00	60m P (7)	Tresteg F (6)			
14.15					Slägga F (9)
14.30				Kula P (6)	
14.45					
15.00					
15.15	200m häck F (7), 2heat	Längd P (6)			
15.30	200m häck P (6)			Kula F (9)	
15.45					Slägga P (6)
16.00					
16.15					
16.30	600m P (6)		Längd F (7)		
16.45	600m F (6)	Tresteg P (6)			
17.00					
17.15					
17.30			Avslut		



Upplands
Friidrottsförbund



Grenschemat uppdelat på P/F

	Pojkar	Flickor
10.00	Stav	60 mH, Höjd, Spjut
10.15	60 mH	
10.30		
10.45		
11.00		
11.15	Diskus	
11.30		200 m
11.45	200 m	
12.00		
12.15	Höjd	1500 m, Stav
12.30	1500 m	
12.45		
13.00	Spjut	Diskus
13.15		
13.30		
13.45		60 m
14.00	60 m	Tresteg
14.15		Slägga
14.30	Kula	
14.45		
15.00		
15.15	Längd	200 mH
15.30	200 mH	Kula
15.45	Slägga	
16.00		
16.15		
16.30	600 m	Längd
16.45	Tresteg	600 m
17.00		
17.15		
17.30	Avslut	