



Gefle IF Friidrott

ver 2015-07-17



Tidsprogram Fredag 24 juli 2015

	Löpningar	Höjd	Längd	Stav	Kula	Slägga
12.45						F17+F15 slägga (6+7)
15.00						P19 + P17 + P15 slägga (2+2+2)
16.20						F19 Slägga (9)
16.55	M 100m försök (14)			P17 + P15 Stav (3+1)		
17.05	K 100m försök (18)					
17.30	P19+P17 Hinder 2000m (1+4)	K Höjd (5)				
17.50	P15+F17+F15 Hinder 1500m (2+2+4)		M Längd (11)			
18.00						
18.10	K Hinder 3000m (1)					M Slägga (5)
18.25				M Stav (8)		
18.30	K 100m häck (4)					
18.35						
18.45	M 110m häck (2)	M Höjd (4)				
19.00	K 100m final A-B-C					
19.15	M 100m final A+B					K Slägga (9)
19.25			K Längd (6)		M+K Kula (3+2)	
19.35	M3000m hinder (1)					
19.45						
20.00	M 200m Extra (2)					
20.10	K 200m Extra (6)					



Gefle IF Friidrott



Tidsprogram Lördag 25 juli 2015 löpgrenar

ver 2015-07-17

	Läktarsidan	Bortre långsidan	
10.00	P15 80m försök (13)	F12+P12 Häck 60m (1+2)	(Alu-häckar)
10.15	F15 80m försök (30)	F13 Häck 60m (7)	(Alu-häckar)
10.20			
10.30		F11 Häck 50m (9)	(Alu-häckar)
10.40	F17 100m försök (19)	P11 Häck 50m (2)	(Alu-häckar)
10.50	P17 100m försök (14)		
11.00		P13 Häck 60m (0)	
11.10			
11.25	P19 100m Final (8)		
11.35	F15 80m Final A+B+C+D		
12.00	P15 80m Final A+B		
12.15	F19 100m Final (7)		
12.20	F17 100m final A+B+C		
12.35	P17 100m final A+B		
12.40	P19 100m Extra		
13.30	F19 100m Extra		
13.50	F17 1500m (4)		
14.00	P17 1500m (7)		
14.10	P13+P12 600m (1+5)		
14.20	P11+P10+P9 600m (0+3+1)		
14.30	F10 + F9 600m (4+8)		
14.40	F11 600m (7)		
14.55	F13 + F12 600m (4 + 4)		
15.10	M 200m (9)		
15.20	K 200m (10)		
15.35	F15 + P15 2000m (8 +3)		
16.05	K+F19 800m (7+1)		
16.15	M + P19 800m (12 + 3)		
16.30	P19 200m (7)		
16.40	F19 200m (7)		
16.50	P17 200m (14)		
17.05	F17 200m (9)		
17.25	P15 300m (5)		
17.30	F15 300m (18)		
17.50	K 400m häck (4)		
18.00	M 400m häck (3)		



Gefle IF Friidrott

ver 2015-07-17



Tidsprogram Lördag 25 juli 2015 teknikgrenar

	Längd 1	Längd 2	Höjd 1	Höjd 2	Kula 1	Kula 2	Diskus 1	Spjut	
09.15								F13+P13 (8+1)	
09.30			F10 + F9 (4+6)	B	P10+P9 (5+3)				
09.50				A					
10.00		F19 (6)		C		R			
10.40				K			F15+P15 (11+2)		
11.10	F13 (13)	F12 (8)	P10+P9 (5+4)	U	F9 (9)	E			
11.15				P					
11.40				M		S			
12.00			F11 (7)	A	P11 + F10 (3 + 7)				
12.40		P17 (9)		D		E			
13.10	F17 (19)			R					
13.30				A		R	P19+F19 (5+5)		
13.50				S					
14.20		F15 (24) *Anm2		S		V			
14.50				–					
15.00				I					
15.10				I			K+F17 (7+5)		
15.35			P13+P12+P11 (3+3+2)	I	F11 (12)				
15.45	P15+P13 (11+2)								
16.20				I					
16.30				V			M+P17 (6+3)		
16.45		P19 (7)							
17.00									

*Anm2 = F15 delas i två hoppoler (12+12) i parallella gropar men fortsätter med en gemensam finalhoppning i en grop (Längd 2)



Gefle IF Friidrott



Tidsprogram Söndag 26 juli 2015 löpgrenar

ver 2015-07-17

	Läktarsidan	Bortre långsidan
09.45	F15 Häck 80m (16)	F9 60m försök (13)
10.00	P15 Häck 80m (2)	F10 60 m försök (12)
10.15	F17 Häck 100m (6)	P10 60m Final (7)
10.25	F19 Häck 100m (2)	P9 60m Final (7)
10.40	P17 Häck 110m (4)	
10.50	P19 Häck 110m (1)	
11.00	P13 + P12 60 m Final (1+6)	
11.10	P11 60 m Final (2)	
11.20	F11 60m försök (13)	
11.40	F13 60m försök (11)	F10 60m Final A+B
12.00	F12 60m Final (6)	P10 60m Extra
12.10	P11 60m Extra	
12.30		P9 60m Extra
12.45	M+P17+F17 3000 m (6+3+1)	F9 60m Final A+B
13.15	F15 800m (15)	
13.25	P17 800m (8)	
13.35	P15 800m (7)	
13.45	F17 800m (3)	
14.00	F12 60m Extra	
14.15	P13+P12 60m Extra	
14.25	F13 60m Final A+B	
14.45	F11 60 m Final A+B	
15.00	M 400m (12) *Anm1	
15.00	P19 400m (6) *Anm1	
15.00	P17 400m (10) *Anm1	
15.30	K 400m (5) *Anm1	
15.30	F19 400m (6) *Anm1	
15.30	F17 400m (7) *Anm1	
16.00	M+P19 1500m (9+2)	
16.08	K+F19 1500m (4+1)	
16.15	F13+F12+P13+P12 1500m (5+3+1+2)	
16.30	P11+P10 150m (1+5)	
16.45	F11 150m (9)	
17.00	F10 150m (9)	
17.15	F9 150m (12)	
17.20	P9 150m (5)	
17.35	F15 Häck 300m (5)	
17.45	F17+P15 Häck 300m (5+1)	
18.00	P17 Häck 300m (3)	
18.15	F19+P19 Häck 400m (1+1)	(Olika häckhöjder)

*Anm1 Gemensamavprickning och upprop för berörda lopp.
I grundläget springer varje klass var för sig men denna metod ger oss chansen att skapa balanserade heat

