

# DAF Vejledende tidsskema

## DM 12-15 årige og

## DM juniorhold øst

Kl	Piger 12-15år	Drenge 12-15år	Piger 16-19år	Drenge 16-19år	Kl
00:00	80m hæk Spyd	Stang Hammer	Højde	Stang Længde Kugle	00:00
00:15		100m hæk			00:15
00:30			100m hæk		00:30
00:45				110m hæk	00:45
01:00		Længde Spyd	Kugle	Hammer	01:00
01:15	100m				01:15
01:30	Højde		100m		01:30
01:45				100m	01:45
02:00	Hammer	100m	Længde Diskos		02:00
02:15	3.000m				02:15
02:30		3.000m			02:30
02:45				Højde	02:45
02:55			5.000m		02:55
03:00	Længde	Kugle		Diskos	03:00
03:25				5.000m	03:25
03:30	Stang				03:30
03:40	Diskos				03:40
03:50		300m			03:50
04:00	300m	Højde	Spyd		04:00
04:15	Kugle		400m	Trespring	04:15
04:25				400m	04:25
04:30		Diskos			04:30
04:40	800m				04:40
04:45		800m			04:45
04:55			1.500m		04:55
05:00				Spyd	05:00
05:10				1.500m	05:10
05:25	4x100m				05:25
05:35		4x100m			05:35
05:45			4x100m		05:45
05:55				4x100m	05:55