



Aalborg Atletik & Motion

## Tidsplan

# DM 12-15 årige og DM junior hold 2016 vest

Udarbejdet af: Finn

Dato: 20160402

Rev. Nr.: 0

Side af: 1 - 2

Godkendt af: Bestyrelsen

Standard:

AAM: Finn Yde  
Birthe Nilsson

Eva Larsen Ulla Hovgaard

	Piger 12-15 år	Drenge 12-15 år	Piger 16-19 år	Drenge 16-19 år
11.00	80 mH	Stangspring Hammerkast	Højdespring	Stangspring Længdespring Kuglestød
11.15	Spydkast	100 mH		
11.30			100 mH	
11.45				110 mH
12.00	100 m	Længdespring	Kuglestød	Hammerkast
12.15	Højdespring.	100 m		
12.30			100 m	
12.45		Spydkast		100 m
13.00	Kuglestød		P16-19	
13.05	3000 m			
13.10	Hammerkast			
13.25		3000 m		Højdespring
13.45			5000 m	
14.00	Længde- spring	Kuglestød		
14.15	Diskokast			5000 m
14.30	Stangspring			
14.45		300 m Højdespring		
15.00	300 m			
15.15		Diskokast	Spydkast 400 m	Trespring
15.30				400 m
15.45				
16.00	800 m			
16.15		800 m	Diskokast	
16.35			1500 m	
16.50				1500 m
16.55				Diskokast
17.15	4x100 m			
17.30		4x100 m		
17.40			4x100 m	
17.55				4x100 m

