



UM innendørs 2023 i Ulsteinvik - nytt dagsprogram



Øvelse	J15	J16	J17	J18/19	J20/22	G15	G16	G17	G18/19	G20/22
60 m	Fre-fo/Fi-lø	Fre-fo/Fi-lø	Lør	Lør	Lør	Fre-fo/Fi-lø	Fre-fo/Fi-lø	Lør	Lør	Lør
200 m	Lør-Fo/Søn-Fi	Lør-Fo/Søn-Fi	Søn	Søn	Søn	Lør-Fo/Søn-Fi	Lør-Fo/Søn-Fi	Søn	Søn	Søn
400 m			Fre	Fre	Fre			Fre	Fre	Fre
800 m	Lør	Lør	Lør	Lør	Lør	Lør	Lør	Lør	Lør	Lør
1500 m	Søn	Søn	Søn	Søn	Søn	Søn	Søn	Søn	Søn	Søn
60 m hekk 76,2 cm 8 m	Fre	Fre								
60 m hekk 76,2 cm 8,5 m			Fre							
60 m hekk 84,0 cm 8,5 m				Fre	Fre	Fre				
60 m hekk 91,4 cm 8,5 m							Fre			
60 m hekk 91,4 cm 9,14 m								Fre		
60 m hekk 100 cm 9,14 m									Fre	
60 m hekk 106 cm 9,14 m										Fre
1500 m kappgang	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre
Høyde	Søn	Søn	Lør	Lør	Lør	Søn	Søn	Søn	Lør	Lør
Stav	Søn	Søn	Søn	Søn	Søn	Lør	Lør	Lør	Lør	Lør
Lengde	Lør	Lør	Lør	Søn	Søn	Lør	Lør	Lør	Søn	Søn
Tresteg	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre
Kule 3 kg	Fre	Lør								
Kule 4 kg			Lør	Søn	Søn	Fre				
Kule 5 kg							Fre	Lør		
Kule 6 kg									Lør	
Kule 7,26 m										Lør
4 x 200 m stafett	Søn	Søn	Søn	Søn	Søn	Søn	Søn	Søn	Søn	Søn

60 m forsøk for klassene J15, J16, G15 og G16 vert arrangert fredag. Semifinale og finale går laurdag som tidlegare. Desse klassene har ikkje 400 m på programmet
200 m forsøk for klassene J15, J16, G15 og G16 vert arrangert på slutten av dagen laurdag. Finalene går som før på søndag. Dette for å kunne sette opp fleire heat slik at flest mogeleg av 200 m løparane i alle klassene får gode baner.