

Tidsprogram JSM 9-11/8 2019

2/8 2019

Fredag	Löpning	Höjd & Stav	Längd/Tresteg	Kula	Långa kast
13.00	M22 hinder /10		P19 längdkval/23		K22 spjut /8
13.15	P19 hinder /6				
13.30	K22 hinder /5				
13.45					
14.00	F19 100m fö /21				M22 spjut /6
14.15	P17 100m fö /26				
14.30	P19 100m fö /32	P19 stav/11			
14.45	F17 100m fö /24		F19 längdkval/21		
15.00	M22 100m fö /14				P19 slägga /8
15.15	K22 100m fö /19				
15.30	P17 100m semi	F17 höjd /15			
15.40	P19 100m semi				
16.00	F17 3000m /8				P17 diskus /11
16.15	P17 3000m /9		P17 tresteg /13		
16.30	F19 3000m /6				
17.00	INVIGNING				
17.20			M22 tresteg /7		
17.30	P17 100m Fi	F19 stav/11			F17 diskus /11
17.40	F17 100m Fi				
17.50	F19 100m Fi				
18.00	P19 100m Fi				
18.10	K22 100m Fi				
18.20	M22 100m Fi	P17 höjd /9	F17 tresteg /13		
18.30					
18.50	F19 400m fö /15				F19 slägga /17
19.00	P19 400m fö /16				
19.10	P17 400m fö /11				
19.20	M22 400m fö /14		K22 tresteg /11		
19.30	F17 400m fö /11				
19.40	K22 400m fö /9				

Lördag	Löpning	Höjd & Stav	Längd/Tresteg	Kula&Släggkval	Långa kast
10.00		F19 höjd /6			P17 spjut /8
10.15			P19 längd Fi		
10.30	F17 H100m fö /11				
10.45					
11.00	F17 400m Fi				
11.10	P17 400m Fi				F17 spjut /13
11.20	F19 400m Fi				
11.30	P19 400m Fi	K22 stav /5			
11.40	K22 400m Fi				
11.50	M22 400m Fi		F19 längd Fi		
12.00				M22 kula /4	
12.10	F17 H100m Fi				
12.20	P17 H110m Fi				
12.30					P19 diskus /8
12.40	P19 1500m Fi /15				
12.50	M22 1500m Fi /15				
13.00	F17 1500m Fi /13		F17 längdkval /26		
13.10	P17 1500m Fi /15				
13.20	F19 1500m Fi /9				
13.30	K22 1500m Fi /9	P19 höjd /11		K22 kula / 11	
13.45					F19 diskus /12
14.00	P17 200m fö /19				
14.15	P19 200m fö /24				
14.30	F19 200m fö /24	M22 stav /9			
14.45	K22 200m fö /16				
15.00	M22 200m fö /12		P17 längdkval /21		
15.15	F17 200m fö /22				
15.30					M22 slägga /5
15.45	F17 800m fö /14				
16.00	P19 800m fö /19			F17 släggkval/25*	
16.15	M22 800m fö /15				
16.30			K22 längdkval /23		K22 slägga /12
16.45	P17 H300m fö/9				
17.00	F17 H300m fö /16				
17.15	F19 H400m fö /9				
17.30	K22 H400m fö /10				

* Släggkval F17 avgörs på kastplan utanför Friidrottens Hus

Söndag	Löpning	Höjd & Stav	Längd/Tresteg	Kula	Långa kast
09.00	F19 H100m fö /10		F17 längd Fi /12		
09.10	K22 H100m fö /15				F19 spjut /14
09.25	P19 H110m fö /13				
09.40					
09.50	F17 800m Fi				
10.00	P17 800m Fi	P17 stav /8			
10.10	F19 800m Fi		M22 längd Fi /16		
10.20	P19 800m Fi			P17 kula /8	
10.30	K22 800m Fi				
10.40	M22 800m Fi				P19 spjut /9
10.50					
11.00	F19 H100m Fi				
11.10	K22 H100m Fi				
11.20	P19 H110m Fi				
11.30	M22 H110m Fi		P17 längd Fi /12		
11.40				F19 kula /7	M22 diskus /5
11.50	F17 Hinder 1500 /7				
12.10	F19 Hinder 2000 /8				
12.30	P17 Hinder 2000 /9	M22 höjd /7			
12.40			K22 längd Fi /12	F17 kula /11	
12.50	F17 200m Fi				K22 diskus /9
13.00	P17 200m Fi	F17 stav /11			
13.10	F19 200m Fi				
13.20	P19 200m Fi				
13.30	K22 200m Fi				
13.40	M22 200m Fi				
13.50	P19 5000m /14		F19 tresteg /11		
14.10	K22 5000m /6	K22 höjd /8		P19 kula /9	P17 slägga /7
14.35	M22 5000m /27				
15.00	P17 H300m Fi		P19 tresteg /10		F17 slägga F /12
15.10	F17 H300m Fi				
15.20	F19 H400m Fi				
15.30	K22 H400m Fi				
15.40	P19 H400m Fi				
15.50	M22 H400m Fi				