

FRJÁLSAR ÍÐRÓTTIR – TÍMASEÐILL (UPPFÆRT 29.07)

Laugardagur 1. ágúst						
	11 stúlkur	11 piltar	12 stúlkur	12 piltar	13 stúlkur	13 piltar
8:45	spjótkest	hástökk	kúluvarp		langstökk	
9:00						
9:10						
9:40				60 m		
10:00			60 m			
10:10		60 m		kúluvarp		hástökk
10:20	60 m	spjótkest	langstökk			
10:30						
10:40					100 m	
11:00						
11:20					kringla	100 m
11:40	kúluvarp		hástökk	langstökk		spjótkest
12:00						
12:10						
12:20						
12:30						
12:40					80 grind	
12:50						80 grind

Laugardagur 1. ágúst						
	14 stúlkur	14 piltar	15 stúlkur	15 piltar	16-18 stú	16-18 pilt
13:00			80 grind			kringla
13:10	80 grind					
13:20		80 grind	spjót kast	kúluvarp		
13:30		langstökk			hástökk	
13:40						
13:50						
14:00						110 grind
14:10						
14:20	kringla					
14:25						
14:30					100 grind	
14:35						
14:40				80 grind		
15:00			100 m	spjót kast	kúluvarp	langstökk
15:10		100 m				
15:20	100 m		hástökk			
15:30						
15:40					100 m	
16:00		kringla				100 m
16:20	langstökk			100 m		kúluvarp
16:40				hástökk	spjót kast	
17:00						
17:10						
17:20			800m			
17:30		800m				
17:40	800m					
17:45				800m		
17:50					800m	
17:55						800m

Sunnudagur 2. ágúst						
	11 stúlkur	11 piltar	12 stúlkur	12 piltar	13 stúlkur	13 piltar
8:45	hástökk	langstökk			spjót kast	kúluvarp
9:00						
9:10						
9:30			600m			
9:40				600m		
9:50						
10:00					600m	
10:05		600m				
10:10				spjót kast		600m
10:20	600m	kúluvarp			hástökk	langstökk
10:30						
10:40						
11:00						
11:20			4x100			
11:40	langstökk		spjót kast	hástökk	kúluvarp	kringla
12:00		4x100				
12:10						
12:20						
12:30						
12:40					4x100	
12:50	4x100			4x100		4x100

Sunnudagur 2. ágúst						
	14 stúlkur	14 piltar	15 stúlkur	15 piltar	16-18 stú	16-18 pilt
13:00	spjótkest	hástökk	kúluvarp	langstökk	kringla	
13:10						
13:20						
13:30						
13:40						
13:50						
14:00						4x100
14:10				4x100		
14:20	4x100					
14:25		4x100				
14:30	kúluvarp		4x100			
14:35		spjótkest				hástökk
14:40			langstökk		4x100	
15:00				kringla		
15:20						
15:40						
16:00						
16:20	hástökk		kringla		langstökk	spjótkest
16:40		kúluvarp				
17:00						
17:10						
17:25						
17:30				100m úrslit		
17:35			100m úrslit			
17:40					100m úrslit	
17:45		100m úrslit				
17:50						100m úrslit
17:55	100m úrslit					