****

**Søndre Land-Hallen**

**Treningsstevne lørdag 9. mars 2019**

**Stevnestart kl. 12.00**

(Hallen er åpen for oppvarming fra kl. 11.00)

Cirka starttider

Kl. 12.00: 60 meter alle klasser (24) (de yngste løper først)

Kl. 12.15 – 13.30: Kule alle klasser (17) (drop inn)

Kl. 12.20: Høyde 10 år og yngre (4)

Kl. 12.30: Høyde u/tilløp 11 år+ (12)

Kl. 12.40-13.45: Lengde u/tilløp alle (22) (drop inn)

Kl. 12.50: Høyde 11 år og eldre (10)

Kl. 13.45-14.30: Tresteg u/tilløp 11 år + (11) (drop inn)

NB1: På 60 meter og høydeøvelsene må alle starte når det er sin tur.

NB2: På kule (fra kl. 12.15), lengde u/tilløp (fra kl. 12.40) og tresteg u/tilløp (fra kl. 13.45) praktiseres drop inn. Dvs at øvelsene gjennomføres når en er ikke er opptatt med 60 meter eller høydeøvelser.