Sparta Copenhagen Games - Vejledende Tidsskema

15. apr

Lørdag den 20. august 2016

Tid	Løb 2	Løb 1	Længde 1	Længde 2	Længde 3 (Lille stadion)	Højde	Stang	Kugle	Hammer (Kastegd)	Bold/ Spyd	Bold/ Spyd	Tid
10:00		100m i P15			P9	D11						10:00
10:10	40m i P8	100m i D15									P11	10:10
10:20	40m i D8		P15									10:20
10:30	40m i P9	80m i D13		D15			P13+15					10:30
10:40		80m i D12										10:40
10:50	60m i P10	80m i P12										10:50
11:00	60m i P11							D15+ D17	D13 + D15			11:00
11:05	60m i D10	80m i P13								P9		11:05
11:20	40m f D8 (8)	100m i P17										11:20
11:25	40m i D7											11:25
11:30	40m i P7	100m i D17			P8	P11						11:30
11:35	60m i D11											11:35
11:40	40m i D9	100m f P15 (8)		D7								11:40
11:45		100m f D15 (8)							P13 + P15		P7	11:45
11:55		MK: 100m D19										11:55
11:57		MK: 100m MS										11:57
12:00	40m f P8 (8)	MK: 100m D17						D19 + MS + KS				12:00
12:05	40m f P9 (8)	MK: 100m VM										12:05
12:10		100m i KS										12:10
12:20		100m i MS										12:20
12:25	40m f D7 (8)											12:25
12:30	40m f P7 (8)	MK: 80H P15			D8		D13+15+ D17+ MS			D7		12:30
12:35	40m f D9 (8)	MK: 80H VK										12:35
12:40		MK: 100H P17	P7	MK:								12:40
12:45	60m f P10 (8)	MK: 100H KS		D17-19-ms-vm							D9	12:45
12:50	60m f P11 (8)	MK: 100H D15										12:50
12:55	60m f D10 (8)											12:55
13:00	60m f D11 (8)	80m f D13 (8)						P17 + P15				13:00
13:05		80m f D12 (8)										13:05

13:10		80m f P12 (8)				MK:						13:10
13:15		80m f P13 (8)				P17-ks-v						13:15
13:20									MK: D15 diskos			13:20
13:30				D17	D9					D11		13:30
13:40								MK:				13:40
13:45		100m f P17 (8)						D17-19-ms-vm				13:45
13:50		100m f D17 (6)										13:50
14:00		100m f KS (8)	P17						MS+D19+ D17			14:00
14:05		100m f MS (8)										14:05
14:15		400m P9		MS +KS tr								14:15
14:25							MK:					14:25
14:30		400m P11				MK:	D15				P13	14:30
14:40						P15		MK:				14:40
14:45		400m D9						P17-ks-vk				14:45
14:55		400m D11										14:55
15:00			D12	D13								15:00
15:05		300m Hæk P15 + D15										15:05
15:20		1500m KS										15:20
15:30		1500m MS				MK:	P17 + KS	MK: P15				15:30
15:45		MK: 200m P17+KS+VK				D17 + vk			KS+P17		MK: D15	15:45
15:55		600m P13										15:55
16:10		600m D13										16:10
16:30		MK: 200m P15				MK:					D13	16:30
16:45		MK: 200m D15				D19+ms						16:45
16:55		MK: 400m VM										16:55
17:00		MK: 400m D17										17:00
17:05		MK: 400m D19										17:05
17:10		MK: 400m MS										17:10
17:20		300m P15										17:20
17:25		300m D15										17:25
17:35		400mP17										17:35
17:40		400m D17										17:40
17:45		400m MS										17:45

Sparta Copenhagen Games - Vejledende Tidsskema

15. apr

Søndag den 21. august 2016

Tid	Løb 1	Længde 1	Længde 2	Stang	Højde	Kugle I	Kugle II	Diskos	Spyd	Tid
10:00	MK: 110H D17	MK: D15	P10				P11			10:00
10:10	MK: 110H D19								P15	10:10
10:15	MK: 110H VM									10:15
10:20	MK: 110H MS									10:20
10:25	MK: 100H VM									10:25
10:35	MK: 80H VM70									10:35
10:40		MK: P15								10:40
10:50	200m P13				P15 + P17+KS					10:50
11:00						MK: D15				11:00
11:05	200m D13									11:05
11:15			P11					MK: D17/9 + MS+VM		11:15
11:20	200m P17						P9			11:20
11:30	200m D17	MK: P17+ KS + VK								11:30
11:35									D15	11:35
12:00	150m i KS				MK: D15					12:00
12:10	150m i MS									12:10
12:20	1000m D11								MK: P15	12:20
12:30	1000m P11		D10				D9			12:30
12:40	1000m P13				P9					12:40
12:50	1000m D13							KS + P17		12:50
13:00	MK: 800m D15			MK: D17/9 MS+VM						13:00
13:10						D11				13:10
13:20					D17 + D15					13:20
13:30	MK: 800m P15								MK: P17+ KS+VK	13:30
13:40	150m f KS (8)									13:40
13:45	150m f MS (8)	KS								13:45
14:00	100mH i D15							D15 + MS		14:00
14:10	60mH i P13				D9					14:10

14:20	80mH i D13									14:20
14:30	80mH i P15	P13	P12			D13			MK: D19+ MS	14:30
14:45	800m P15									14:45
14:50	800m P17									14:50
15:00	MK: 800m P17 + KS + VK				D13					15:00
15:05									KS + P17	15:05
15:15	100mH i P17									15:15
15:20	110mH i D17									15:20
15:25										15:25
15:30	60mH f P13 (8)									15:30
15:40	80mH f D13 (8)									15:40
15:45	80mH f P15 (8)	D11							MK: D17+ VM	15:45
15:55	100mH f P17 (8)					P13				15:55
16:00	100mH f D15 (8)		MS		P13					16:00
16:05	100mH f KS (8)									16:05
16:15	110mH f D17 (8)							P15 + D17		16:15
16:25	800m D15									16:25
16:30	800m D17									16:30
16:40	800m MS									16:40
16:50	MK: 1500m D19									16:50
17:00	MK: 1500m MS								D17 + D19 + MS	17:00
17:10	MK: 1500m D17									17:10
17:20	MK: 1500 VM									17:20