



NM JUNIOR U20/U23 2023  
SANDNES STADION 25-27 AUGUST

### Fredag 25.08 Løp

Tidspunkt	Øvelse	Klasse	Type	Oppropsfrist	Callroom	Innmarsj	Medalje
11:25	100m	KU20	Forsøk	9:25	11:00	11:10	
11:30	100m	KU20	Forsøk	9:25	11:05	11:15	
11:35	100m	KU20	Forsøk	9:25	11:10	11:20	
11:40	100m	KU20	Forsøk	9:25	11:15	11:25	
11:45	100m	KU20	Forsøk	9:25	11:20	11:30	
11:50	100m	KU20	Forsøk	9:25	11:25	11:35	
11:55	100m	KU23	Forsøk	9:55	11:30	11:40	
12:00	100m	KU23	Forsøk	9:55	11:35	11:45	
12:05	100m	MU23	Forsøk	10:05	11:40	11:50	
12:10	100m	MU23	Forsøk	10:05	11:45	11:55	
12:15	100m	MU23	Forsøk	10:05	11:50	12:00	
12:20	100m	MU23	Forsøk	10:05	11:55	12:05	
12:25	100m	MU20	Forsøk	10:25	12:00	12:10	
12:30	100m	MU20	Forsøk	10:25	12:05	12:15	
12:35	100m	MU20	Forsøk	10:25	12:10	12:20	
12:40	100m	MU20	Forsøk	10:25	12:15	12:25	
12:45	100m	MU20	Forsøk	10:25	12:20	12:30	
12:50	100m	MU20	Forsøk	10:25	12:25	12:35	
12:55	100m	MU20	Forsøk	10:25	12:30	12:40	
13:00	100m	MU20	Forsøk	10:25	12:35	12:45	
13:20	1500m	KU20	Forsøk	11:20	12:55	13:05	
13:30	1500m	KU20	Forsøk	11:20	13:05	13:15	
13:40	1500m	MU20	Forsøk	11:40	13:15	13:25	
13:50	1500m	MU20	Forsøk	11:40	13:25	13:35	
14:00	1500m	MU20	Forsøk	11:40	13:35	13:45	
14:10	1500m	MU23	Forsøk	12:10	13:45	13:55	
14:20	1500m	MU23	Forsøk	12:10	13:55	14:05	
14:30	Åpning						
14:50	100m	MU23	Semifinale		14:25	14:35	
14:55	100m	MU23	Semifinale		14:30	14:40	
15:00	100m	MU20	Semifinale		14:35	14:45	
15:05	100m	MU20	Semifinale		14:40	14:50	
15:10	100m	MU20	Semifinale		14:45	14:55	
15:15	100m	KU20	Semifinale		14:50	15:00	
15:20	100m	KU20	Semifinale		14:55	15:05	
15:25	100m	KU20	Semifinale		15:00	15:10	
16:45	3000m hinder	MU20/MU23	Finale	14:45	16:20	16:30	17:21
17:10	3000m hinder	KU20/KU23	Finale	15:10	16:45	16:55	17:47
17:30	3000m kappgang	KU20/KU23/MU20	Finale	15:30	17:05	17:15	17:57
18:05	100m	KU23	Finale		17:40	17:50	18:33
18:10	100m	MU23	Finale		17:45	17:55	18:33
18:15	100m	KU20	Finale		17:50	18:00	18:33
18:20	100m	MU20	Finale		17:55	18:05	18:33
18:40	400m	MU23	Forsøk	16:40	18:15	18:25	
18:45	400m	MU23	Forsøk	16:40	18:20	18:30	
18:50	400m	MU20	Forsøk	16:50	18:25	18:35	
18:55	400m	MU20	Forsøk	16:50	18:30	18:40	
19:00	400m	MU20	Forsøk	16:50	18:35	18:45	
19:05	400m	MU20	Forsøk	16:50	18:40	18:50	
19:10	400m	KU20	Forsøk	17:10	18:45	18:55	
19:15	400m	KU20	Forsøk	17:10	18:50	19:00	
19:20	400m	KU20	Forsøk	17:10	18:55	19:05	

### Fredag 25.08 Tekniske øvelser

Tidspunkt	Øvelse	Klasse	Type	Oppropsfrist	Callroom	Innmarsj	Medalje
<b>Kast</b>							
15:35	Slegge	KU23	Finale	13:35	14:55	15:05	17:00
16:00	Kule	KU20/KU23	Finale	14:00	15:20	15:30	17:57
17:20	Diskos	MU20/MU23	Finale	15:20	16:30	16:40	19:22
19:45	Slegge	KU20	Finale	17:45	18:55	19:05	21:10
<b>Hopp/Lengde</b>							
10:00	Lengde - Grop 1	MU20	Kvalifisering - Gruppe A	8:00	9:20	9:30	
11:15	Lengde - Grop 1	MU20	Kvalifisering - Gruppe B	8:00	10:35	10:45	
12:30	Lengde - Grop 1	KU20	Kvalifisering - Gruppe A	10:30	11:50	12:00	
13:45	Lengde - Grop 1	KU20	Kvalifisering - Gruppe B	10:30	13:05	13:15	
16:30	Lengde - Grop 1	MU23	Finale	14:30	15:50	16:00	17:47
19:00	Lengde - Grop 1	MU20	Finale		18:20	18:30	20:30
<b>Hopp/Høyde/Stav</b>							
15:30	Høyde	KU20/KU23	Finale	13:30	14:50	15:00	17:47
18:00	Stav	KU20/KU23	Finale	16:00	16:50	17:00	20:30