

Mittsvenska öppna UDM/JDM/DM samt Uppsalaspelen

Lördag 13 augusti 2022

LÖRDAG	Löpningar	Höjd	Tresteg	Längd	Kula	Diskus	Slägga	LÖRDAG
09:30	F12 60m häck (6)							09:30
09:35							P17/P15 (6+7)	09:35
09:40	F13 60m häck (7)	F17 (11)						09:40
09:45						F15 (15)		09:45
09:50	P13/P12 60m häck (5+2)			F12 (17)				09:50
09:55					F13 (16)			09:55
10:10	F15 80m häck (12)							10:10
10:25	P15 80m häck (13)							10:25
10:45	F17 100m häck (13)							10:45
10:55	K/K22/F19 100m häck (8)							10:55
11:00		F15 (14)						11:00
11:05					P13/P12 (8)		F17 (8)	11:05
11:10				F13 (17)		P17 (9)		11:10
11:15	P19/P17 110m häck (1+4)							11:15
11:25	M/M22 110m häck (4+3)							11:25
11:50	P13 200m (15)							11:50
12:05	F12 200m (10)							12:05
12:15	P12 200m (10)							12:15
12:20							F15 (17)	12:20
12:25		P19/P17 (5)						12:25
12:30	F13 200m (12)				F12 (9)			12:30
12:35						P15 (18)		12:35
12:40				P13/P12 (24)				12:40
12:45	KS/K22/F19 200m (14)							12:45
13:20	M/M22/P19 200m (14)							13:20
13:35	F17 200m (14)							13:35
13:50	P17 200m (12)							13:50
13:55							F13/F12 (15)	13:55
14:00						K/K22/F19/F17 (16)		14:00
14:05		K/K22/F19 (10)						14:05
14:10			M/M22/P19/P17 (6)					14:10
14:30	P12 600m (7)							14:30
14:35	P13 600m (4)							14:35
14:45	F12 600m (7)							14:45
14:55	F13 600m (7)							14:55
15:20			K/K22/F19 (5)					15:20
15:25						P13/P12 (12)		15:25
15:30	P17 800m (14)							15:30
15:35							M/M22/P19 (8)	15:35
15:45	F17 800m (6)							15:45
15:55	F15 800m (17)	P15 (13)						15:55
16:10	KS/K22/F19 800m (20)							16:10
16:15				F17/F15 (21)				16:15
16:20						F13/F12 (13)		16:20
16:25	M/M22/P19 800m (11)							16:25
16:40	P15 800m (14)							16:40
16:50							P13/P12 (8)	16:50
17:00		M/M22 (3)						17:00
17:20						M/M22/P19 (9)		17:20
17:30				P15 (12)				17:30
17:45							K/K22/F19 (12)	17:45
	Löpningar	Höjd	Tresteg	Längd	Kula	Diskus	Slägga	

Mittsvenska öppna UDM/JDM/DM samt Uppsalaspelen

Lördag 13 augusti 2022

Tid	M	M22	P19	P17	P15	P13	P12	K	K22	F19	F17	F15	F13	F12	Tid
09:30														60m h	09:30
09:35				slägga	slägga										09:35
09:40											höjd		60m h		09:40
09:45												diskus			09:45
09:50						60m h	60m h							längd	09:50
09:55													kula		09:55
10:10												80m h			10:10
10:25					80m h										10:25
10:45											100m h				10:45
10:55								100m h	100m h	100m h					10:55
11:00												höjd			11:00
11:05						kula	kula				slägga				11:05
11:10				diskus									längd		11:10
11:15			110m h	110m h											11:15
11:25	110m h	110m h													11:25
11:50						200m									11:50
12:05														200m	12:05
12:15							200m								12:15
12:20												slägga			12:20
12:25			höjd	höjd											12:25
12:30													200m	kula	12:30
12:35					diskus										12:35
12:40						längd	längd								12:40
12:45								200m	200m	200m					12:45
13:20	200m	200m	200m												13:20
13:35											200m				13:35
13:50				200m											13:50
13:55													slägga	slägga	13:55
14:00								diskus	diskus	diskus	diskus				14:00
14:05								höjd	höjd	höjd					14:05
14:10	tresteg	tresteg	tresteg	tresteg											14:10
14:30							600m								14:30
14:35						600m									14:35
14:45														600m	14:45
14:55												600m			14:55
15:20								tresteg	tresteg	tresteg					15:20
15:25						diskus	diskus								15:25
15:30					800m										15:30
15:35	slägga	slägga	slägga												15:35
15:45											800m				15:45
15:55					höjd							800m			15:55
16:10								800m	800m	800m					16:10
16:15											tresteg	tresteg			16:15
16:20													diskus	diskus	16:20
16:25	800m	800m	800m												16:25
16:40					800m										16:40
16:50						slägga	slägga								16:50
17:00	höjd	höjd													17:00
17:20	diskus	diskus	diskus												17:20
17:30					tresteg										17:30
17:45								slägga	slägga	slägga					17:45
	M	M22	P19	P17	P15	P13	P12	K	K22	F19	F17	F15	F13	F12	

Mittsvenska öppna UDM/JDM/DM samt Uppsalaspelen

Söndag 14 augusti 2022

SÖNDAG	Löpningar	Höjd	Stav	Längd	Tresteg	Kula	Spjut	Spjut (kastplan)	SÖNDAG
09:30	F15 300m häck (7)		P13/P12 (9)	P15 (26)					09:30
09:35	F17 300m häck (6)	F13/F12 (21)							09:35
09:40							F15 (18)		09:40
10:00	P15 1500m hinder (7)								10:00
10:10	F17/F15 1500m hinder (7)								10:10
10:15						F17 (16)			10:15
10:20	F19 2000m hinder (2)								10:20
10:30	P17 2000m hinder (6)								10:30
10:40	M/P19 400m häck (1+1)								10:40
10:50	K/F19 400m häck (5)								10:50
11:05	P17 300m häck (7)		F13/F12 (8)						11:05
11:15	P15 300m häck (10)			F15 (31)					11:15
11:30							P15 (22)		11:30
11:40						K/F19 (4)			11:40
11:55	M 3000m hinder (1)								11:55
12:10	P12 60m (10)								12:10
12:20	P13 60m (17)								12:20
12:25			P15 (13)			M/P19 (5)			12:25
12:45	F12 60m (14)	P13/P12 (12)		K/K22/F19 (16)					12:45
12:55	F13 60m (14)								12:55
13:10	P17 100m (17)								13:10
13:20	F17 100m (20)						K/K22/F19 (7)		13:20
13:40	F15 80m (22)					P17 (7)			13:40
13:55	P15 80m (26)								13:55
14:10	M 100m (16)							F13 (13)	14:10
14:25	M22/P19 100m (12)				P13/P12 (12)				14:25
14:30			F15 (9)						14:30
14:40	K 100m (14)			M/M22/P19 (14)					14:40
14:55	K22/F19 100m (18)						F17 (12)		14:55
15:00						F15 (15)			15:00
15:20	F12 200m häck (7)								15:20
15:30	P13/P12 200m häck (7)							F12 (7)	15:30
15:35	F13 200m häck (7)								15:35
15:55			K/F19/F17 (12)						15:55
16:00					F13 (10)				16:00
16:15	P15 300m (12)			P17 (15)					16:15
16:20						P15 (15)			16:20
16:30	F15 300m (12)								16:30
16:50	P17 400m (8)							P13/P12 (12)	16:50
16:55							M/M22/P17 (9)		16:55
17:00	M/P19 400m (13)								17:00
17:10	K/F19 400m (8)				F12 (15)				17:10
17:20	F17 400m (12)								17:20
17:45			M/P19/P17 (9)	F17 (35)					17:45
17:50	K/F17 1500m (13)								17:50
18:00	P13/P12 1500m (6)								18:00
18:10	F13/F12 1500m (8)								18:10
18:20	M 1500m (4)								18:20
18:30	P17 1500m (13)								18:30
	Löpningar	Höjd	Stav	Längd	Tresteg	Kula	Spjut	Spjut (kastplan)	

Mittsvenska öppna UDM/JDM/DM samt Uppsalaspelen

Söndag 14 augusti 2022

Tid	M	M22	P19	P17	P15	P13	P12	K	K22	F19	F17	F15	F13	F12	Tid
09:30					längd	stav	stav					300m h	300m h		09:30
09:35											300m h		höjd	höjd	09:35
09:40												spjut			09:40
10:00					1500m h							1500m h	1500m h		10:00
10:10											1500m h				10:10
10:15											kula				10:15
10:20										2000m h					10:20
10:30				2000m h											10:30
10:40	400m h		400m h												10:40
10:50								400m h		400m h					10:50
11:05				300m h									stav	stav	11:05
11:15					300m h							längd			11:15
11:30					spjut										11:30
11:40								kula		kula					11:40
11:55	3000m h														11:55
12:10							60m								12:10
12:20						60m									12:20
12:25	kula		kula		stav										12:25
12:45						höjd	höjd	längd	längd	längd				60m	12:45
12:55													60m		12:55
13:10				100m											13:10
13:20								spjut	spjut	spjut	100m				13:20
13:40				kula								80m			13:40
13:55					80m										13:55
14:10	100m												spjut		14:10
14:25		100m	100m			tresteg	tresteg								14:25
14:30												stav			14:30
14:40	längd	längd	längd					100m							14:40
14:55									100m	100m	spjut				14:55
15:00												kula			15:00
15:20														200m h	15:20
15:30						200m h	200m h							spjut	15:30
15:35													200m h		15:35
15:55								stav		stav	stav				15:55
16:00													tresteg		16:00
16:15				längd	300m										16:15
16:20															16:20
16:30					kula							300m			16:30
16:50				400m		spjut	spjut								16:50
16:55	spjut	spjut	spjut	spjut											16:55
17:00	400m		400m												17:00
17:10								400m		400m				tresteg	17:10
17:20											400m				17:20
17:45	stav		stav	stav							längd				17:45
17:50								1500m			1500m				17:50
18:00						1500m	1500m								18:00
18:10													1500m	1500m	18:10
18:20	1500m														18:20
18:30				1500m											18:30
	M	M22	P19	P17	P15	P13	P12	K	K22	F19	F17	F15	F13	F12	