

# Tidsprogram IUSM P/F 15-16 2026

Ver 13 mars

## Lördag 14 mars 2026

| Lörd  | Löpning           | Höjd     | Stav     | Längd 1         | Längd 2         | Vikt     |
|-------|-------------------|----------|----------|-----------------|-----------------|----------|
| 09.30 | P15 60m fö (32)   |          |          |                 |                 |          |
| 09.50 | P16 60m fö (29)   |          | F15 (14) |                 |                 |          |
| 10.10 | F16 60m fö (27)   |          |          |                 | P15 längd (30)  |          |
| 10.30 | F15 60m fö (38)   |          |          |                 |                 |          |
| 10.40 |                   |          |          | P16 längd (25)  |                 |          |
| 11.10 | P16 1500m fö (23) |          |          |                 |                 |          |
| 11.40 | F16 1500m fö (17) |          |          |                 |                 |          |
| 12.10 | P15 1000m fö (24) |          |          |                 |                 |          |
| 12.30 | F15 1000m fö (29) | P15 (22) |          |                 |                 |          |
| 12.40 |                   |          |          | F15 pool 1 (22) | F15 pool 2 (22) |          |
| 13.10 | F16 60m se        |          |          |                 |                 |          |
| 13.20 | P15 60m se        |          |          |                 |                 |          |
| 13.30 | P16 60m se        |          | F16 (15) |                 |                 |          |
| 13.40 | F15 60m se        |          |          |                 |                 |          |
| 14.00 |                   |          |          |                 |                 |          |
| 14.10 | F16 60m final     |          |          |                 |                 |          |
| 14.20 | P15 60m final     |          |          |                 |                 |          |
| 14.30 | P16 60m final     |          |          | F16 längd (31)  |                 |          |
| 14.40 | F15 60m final     |          |          |                 |                 |          |
| 15.00 |                   | P16 (16) |          |                 |                 |          |
| 15.10 | P15 200m fö (20)  |          |          |                 |                 |          |
| 15.30 | F15 200m fö (32)  |          |          |                 |                 |          |
| 16.10 | F16 400m fö (19)  |          |          |                 |                 |          |
| 16.30 | P16 400m fö (22)  |          |          |                 |                 |          |
| 17.10 |                   |          |          |                 |                 | F15 (21) |
| 18.35 |                   |          |          |                 |                 | F16 (16) |
| 19.50 |                   |          |          |                 |                 | P15 (18) |
| 21.10 |                   |          |          |                 |                 | P16 (11) |

Längd 1

Gropen innerplan

Längd 2

Gropen mot styrkehallen

# Söndag 15 mars 2026

| Sönd  | Löpning                   | Höjd     | Stav     | Tresteg (Grop 1) | Kula     |
|-------|---------------------------|----------|----------|------------------|----------|
| 09.30 |                           |          |          | P16 (19)         | P15 (19) |
| 10.00 | F15 häck fö (28)          |          |          |                  |          |
| 10.25 | F16 häck fö (21)          |          | P15 (17) |                  |          |
| 10.45 | P15 häck fö (26)          | F15 (26) |          |                  |          |
| 11.10 | P16 häck fö (17)          |          |          | F16 (18)         |          |
| 11.20 |                           |          |          |                  | P16 (15) |
| 11.50 | F16 1500m Fi              |          |          |                  |          |
| 12.00 | P16 1500m Fi              |          |          |                  |          |
| 12.20 | F15 1000m Fi              |          |          |                  |          |
| 12.30 | P15 1000m Fi              |          |          |                  |          |
| 12.40 |                           |          |          | P15 (18)         |          |
| 12.50 | F15 häck se               |          |          |                  |          |
| 13.00 | P15 häck se               |          |          |                  | F15 (22) |
| 13.30 |                           | F16 (13) | P16 (15) |                  |          |
| 13:50 | P16 häck final OBS Ny tid |          |          |                  |          |
| 14.00 | F15 häck final            |          |          |                  |          |
| 14.10 | F16 häck final            |          |          |                  |          |
| 14.20 | P15 häck final            |          |          | F15 (29)         |          |
| 15.20 | P16 400m Fi A+B           |          |          |                  | F16 (15) |
| 15.30 | F16 400m Fi A+B           |          |          |                  |          |
| 15.40 | F15 200m Fi A+B           |          |          |                  |          |
| 15.50 | P15 200m Fi A+B           |          |          |                  |          |
|       |                           |          |          |                  |          |
|       |                           |          |          |                  |          |
|       |                           |          |          |                  |          |