

UNGLINGALANDSMÓT UMFÍ

TÍMASEÐILL Í FRJÁLSSUM ÍÞRÓTTUM

Laugardagur 1. ágúst

Tími	11 stúlkur	11 piltar	12 stúlkur	12 piltar	13 stúlkur	13 piltar
09:00			hástökk		langstökk	spjótkast
09:20	60 m			kúluvarp		
09:40		60 m				
10:00			60 m			
10:20	spjótkast	hástökk	kúluvarp	60 m		
10:40				langstökk	100 m	
11:00						100 m
11:20					kringla	
11:40	kúluvarp	spjótkast				hástökk
12:00			langstökk			
12:10						
12:20					80 grind	
12:30						80 grind
12:40		600m				
12:50	600m					

Sunnudagur 2. ágúst

Tími	11 stúlkur	11 piltar	12 stúlkur	12 piltar	13 stúlkur	13 piltar
09:00		langstökk		4x100	spjótkast	kúluvarp
09:10				hástökk		
09:20						
09:30						
09:40			4x100			
09:50					4x100	
10:00						4x100
10:20	langstökk	kúluvarp		spjótkast	hástökk	kringla
10:40						
11:00			600m			
11:20						
11:40	hástökk		spjótkast		kúluvarp	langstökk
12:00				600m		
12:10		4x100				
12:20	4x100					
12:30						
12:40						600m
12:50					600m	

Laugardagur 1. ágúst

Tími	14 stúlkur	14 piltar	15 stúlkur	15 piltar	16-18 stú	16-18 pilt
13:00			100 m	kúluvarp	spjótkast	kringla
13:20		100 m				
13:40	100 m					
14:00		langstökk		100 m		
14:20	kringla		hástökk		100 m	
14:40				spjótkast	kúluvarp	100 m
15:00						
15:20			80 grind			langstökk
15:40		80 grind				
16:00	80 grind			hástökk		
16:20		kringla			100 grind	
16:40	langstökk		spjótkast			kúluvarp
17:00					hástökk	
17:10				100 grind		
17:20						
17:30						110 grind
17:35		800m				
17:40			800m			
17:45	800m					

Sunnudagur 2. ágúst

Tími	14 stúlkur	14 piltar	15 stúlkur	15 piltar	16-18 stú	16-18 pilt
13:00	4x100		kringla	langstökk		hástökk
13:10	spjótkast	4x100				
13:20		kúluvarp			4x100	
13:30				4x100		
13:40						4x100
13:50			4x100			
14:00						
14:20	hástökk			kringla	langstökk	
14:40		spjótkast	kúluvarp			
15:00						
15:20						
15:40					kringla	
16:00						spjótkast
16:20		hástökk	langstökk	800m		
16:40	kúluvarp				800m	
17:00						800m
17:10		100m úrslit				
17:15				100m úrslit		
17:20			100m úrslit			
17:25					100m úrslit	
17:30						100m úrslit
17:35	100m úrslit					