

Dag	Kategori	Innv.	Start
Fredag	Herrer veteran	10:00-11:30	12:00
Lørdag	Damer ungdom og veteran	08:00-09:30	10:00
Lørdag	Damer junior	11:30-13:00	13:30
Søndag	Herrer ungdom	08:00-09:30	10:00
Søndag	Herrer junior	11:30-13:00	13:30

Tidsskjema

18.11.2016 10:00

Knebøy

			Start	Slutt
14 stk	Pulje 01	Veteran 40-49	12:00	12:42
13 stk	Pulje 02	Veteran 50-59	12:42	13:21
7 stk	Pulje 03	Veteran 60-69 og 70+	13:21	13:42

5 min pause

Benkpress

			Start	Slutt
	Pulje 01	Veteran 40-49	13:47	14:29
	Pulje 02	Veteran 50-59	14:29	15:08
	Pulje 03	Veteran 60-69 og 70+	15:08	15:29

5 min pause

Markløft

			Start	Slutt
	Pulje 01	Veteran 40-49	15:34	16:16
	Pulje 02	Veteran 50-59	16:16	16:55
	Pulje 03	Veteran 60-69 og 70+	16:55	17:16

19.11.2016 08:00

Knebøy

			Start	Slutt
8 stk	Pulje 04	Damer ungdom	10:00	10:24
11 stk	Pulje 05	Damer veteran	10:24	10:57

5 min pause

Benkpress

			Start	Slutt
	Pulje 04	Damer ungdom	11:02	11:26
	Pulje 05	Damer veteran	11:26	11:59

5 min pause

Markløft

			Start	Slutt
	Pulje 04	Damer ungdom	12:04	12:28
	Pulje 05	Damer veteran	12:28	13:01

Premieutdeling damer ungdom og veteran

19.11.2016 11:30

Knebøy

			Start	Slutt
9 stk	Pulje 06	Damer junior t.o.m 63 kg	13:30	13:57
9 stk	Pulje 07	Damer junior 72-84+ kg	13:57	14:24

5 min pause

Benkpress

			Start	Slutt
	Pulje 06	Damer junior t.o.m 63 kg	14:29	14:56
	Pulje 07	Damer junior 72-84+ kg	14:56	15:23

5 min pause

Markløft

			Start	Slutt
	Pulje 06	Damer junior t.o.m 63 kg	15:28	15:55
	Pulje 07	Damer junior 72-84+ kg	15:55	16:22

Premieutdeling damer junior

20.11.2016 08:00**Knebøy**

			Start	Slutt
7 stk	Pulje 08	Herrer ungdom 66-74 kg	10:00	10:21
13 stk	Pulje 09	Herrer ungdom 83-120+ kg	10:21	11:00

5 min pause

Benkpress

			Start	Slutt
	Pulje 08	Herrer ungdom 66-74 kg	11:05	11:26
	Pulje 09	Herrer ungdom 83-120+ kg	11:26	12:05

5 min pause

Markløft

			Start	Slutt
	Pulje 08	Herrer ungdom 66-74 kg	12:10	12:31
	Pulje 09	Herrer ungdom 83-120+ kg	12:31	13:10

Premieutdeling herrer ungdom**20.11.2016 11:30****Knebøy**

			Start	Slutt
10 stk	Pulje 10	Herrer junior 66-93 kg	13:30	14:00
13 stk	Pulje 11	Herrer junior 105-120+ kg	14:00	14:39

5 min pause

Benkpress

			Start	Slutt
	Pulje 10	Herrer junior 66-93 kg	14:44	15:14
	Pulje 11	Herrer junior 105-120+ kg	15:14	15:53

5 min pause

Markløft

			Start	Slutt
	Pulje 10	Herrer junior 66-93 kg	15:58	16:28
	Pulje 11	Herrer junior 105-120+ kg	16:28	17:07

Premieutdeling herrer junior