

AIKATAULU, VVV-kisat 2018 lisalnessa 11.7.2018

Klo	Sarja	Laji	Kilpailijoita	
18:00	P9	60 m	7	
18:05	T9	60 m	4	
18:10	P10 ja P11	60 m	3	
18:15	T10 ja T11	60 m	7	
18:25	N, N17 ja N15	100 m, 1. juoksu	4	
18:55	P12, P13 ja M19	100 m	4	
19:00	T14	100 m	7	
19:05	T12 ja T13	100 m	4	
19:15	N, N17 ja N15	100 m, 2. juoksu	Saa juosta, jotka haluavat	
18:00	T12 - T15	korkeus	9	
18:55	P9 - P12	korkeus	6	
19:30	T9 - T11	korkeus	5	
18:00	P12, P13 ja N	kuula	6	4 kierrosta
18:30	T9 - T11	kuula	6	4 kierrosta
19:00	P9 - P11	kuula	6	4 kierrosta
19:30	T12 -T15	kuula	8	4 kierrosta
20:10	Tytöt	Ruotsalaisviesti		
20:20	Pojat	Ruotsalaisviesti		

Ruotsalaisviesti: 100m + 200m + 300m + 400m

Ruotsalaisviestissä on lähtö kahdensadan metrin lähtöpaikalta, omilta radoilta.

Ensimmäinen vaihto sadan metrin lähtöpaikan kohdalla. Vaihtoalue on kuten 4 x 100 m:n viestissä. Toisen osuuden juoksija saa siirtyä sisäradalle vaihdon jälkeen. Tämän jälkeen juostaan sisärataa.

Toinen vaihto on 300 m:n lähdön kohdalla (vaihtoalue, kuten 4 x 100 m:n viestissä).

Kolmas vaihto maalin kohdalla.

