

FIF Kastemangekamp					
Søndag 4. oktober 2026					
Tidsskema					
Tid	Hammerkast	Kuglestød	Diskoskast	Vægtkast	Spydkast
0945	Prøvekast				
0950					
0955					
1000	Mix alle aldersgrupper (12)				
1005	M65 (2) 5kg				
1010	M55 (1) 6kg				
1015	M50 (1) 6kg				
1020	M45 (1) 7,26kg				
1025	M22 (1) 7,26kg				
1030	M19 (1) 6kg				
1035	D15 (1) 4kg				
1040	D13 (1) 3 kg				
1045	P13 (3) 2kg				
1050	6 forsøg alle				
1055					
1100					
1105					
1110		Prøvestød			
1115					
1120					
1125		Mix alle aldersgrupper (12)			
1130		M65 (2) 5kg			
1135		M55 (1) 6kg			
1140		M50 (1) 6kg			
1145		M45 (1) 7,26kg			
1150		M22 (1) 7,26kg			
1155		M19 (1) 6kg			
1200		K19 (1) 4kg			
1205		D13 (1) 3 kg			
1210		P13 (3) 2kg			
1215		6 forsøg alle			
1220					
1225			Prøvekast		
1230					
1235					
1240					
1245			Mix alle aldersgrupper (16)		
1250			M65 (2) 1kg		
1255			M55 (1) 1,5kg		
1300			M50 (1) 1,5kg		
1305			M45 (1) 2kg		
1310			M35 (1) 2kg		
1315			M22 (1) 2kg		
1320			M19 (1) 1,75kg		
1325			K19 (2) 1kg		
1330			D17 (1) 1,5kg		
1335			P15 (1) 0,75kg		
1340			D13 (1) 0,75 kg		
1345			P13 (3) 0,75kg		
1350			6 forsøg alle		
1355					
1400					
1405					
1410	Start frokost				
1415					
1420				Prøvekast	
1425					
1430				Mix alle aldersgrupper (7)	
1435				M65 (2) 9,08kg	
1440				M55 (1) 11,34kg	
1445				M50 (1) 11,34kg	
1450				M45 (1) 15,88kg	
1455				M22 (1) 15,88kg	
1500				P13 (1)	
1505				6 forsøg alle	
1510					
1515					Prøvekast
1520					
1525					Mix alle aldersgrupper (11)
1530					M65 (2) 600g
1535					M55 (1) 700g
1540					M50 (1) 700g
1545					M45 (1) 800g
1550					K (1) 600g
1555					M22 (1) 800g
1600					D13 (1) 400g
1605					P13 (3) 400g
1610					6 forsøg alle
1615					
1620					
1625					
1630					
1635					
1640					
1645					
1650					
1655					
1700					