



| | Löpning | Längd | Tresteg | Höjd | Kula | Vikt |
|-------|--------------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|
| 10.00 | 60mh F13 (försök) | F/P 9 | | F/P11 | F17/K/M/Vet | |
| 10.10 | 60mh F15 (försök) | (9+9) | | (10+9) | (1+1+2+4+2) | |
| 10.20 | 60mh F17/P19 | | | | | |
| 10.30 | 60mh P13/P15 | | | | | |
| 10.40 | 60mh F13 Final | | | | | |
| 10.50 | 60mh F15 final | | F/P17 + K/M | | | |
| 11.00 | 60m F9 2 heat | | (3+1+2+1) | | | |
| 11.10 | 60m P9 2 heat | | | F17 | F/P15 | |
| 11.20 | 60m F11 3 heat | | | (.1) | (6+3) | |
| 11.30 | 60m P11 2 heat | | | | | |
| 11.40 | 60m F13 (försök) 4 | | F/P15 | | | |
| 11.50 | 60m P13 (försök) 2 | | (7+4) | | | |
| 12.00 | 60m F/P17 | | | F/P13 | | |
| 12.10 | 60m K | | | (6+4) | | |
| 12.15 | 60m M | | | | F/P9 | |
| 12.20 | 60m P15 (försök) 2 | | | | (9+7) | |
| 12.25 | 60m F15 (försök) 3 | | | | | |
| 12.30 | | F/P11 | | | | |
| 12.35 | | (14+11) | | | | |
| 12.40 | 60m P13 (final) | | | | | |
| 12.50 | 60m F13 (final) | | | | | |
| 13.00 | 60m F15 (final) | | | | | |
| 13.10 | 60m P15 (final) | | | F15 | F/P13 | |
| 13.20 | | | | (.6) | (15+4) | |
| 13.30 | 400m K/M 2 heat | F/P17 + K/M | | | | |
| 13.40 | 200m F11 2 heat | (5+1+6+1) | | | | |
| 13.50 | 200m P11 2 heat | | | | | |
| 14.00 | 200m F15 3 heat | | | | | |
| 14.10 | 200m P15 1 heat | | | | | |
| 14.20 | 200m F9 2 heat | | | | F/P11 | |
| 14.30 | 200m P9 2 heat | F15 + P15 | | | (10+9) | |
| 14.40 | 200m F13 4 heat | F (17) Grop 1 | | | | |
| 14.50 | 200m P13 2 heat | P (7) Grop 2 | | | | |
| 15.00 | 200m P17 1 heat | | | | | |
| 15.10 | 200m M 1 heat | | | | | |
| 15.20 | | | | | | F/P17+Vet |
| 15.30 | | | | | | (1+1+3+4) |
| 15.30 | | F13 + P13 | | | | |
| 15.40 | | F (22) Grop 1 | | | | |
| 15.50 | | P (10) Grop 2 | | | | |
| 16.00 | | | | | | |
| 16.10 | | | | | | F/P15 + K/M |
| 16.20 | | | | | | (6+1+3+3) |
| 16.30 | | | | | | |
| 16.40 | | | | | | |



| | | | | | |
|--------------|---------------|--------------|---------------|------------|---------|
| F/P9 | | F/P15 | | K/M | |
| 10.00 | Längd | 10.10 | 60mh F Försök | 10.00 | Kula |
| 11.00 | 60m F | 10.50 | 60mh F Final | 10.50 | Tresteg |
| 11.10 | 60m P | 11.10 | Kula | 12.10 | 60m K |
| 12.15 | Kula | 11.40 | Tresteg | 12.15 | 60m M |
| 14.20 | 200m F | 12.20 | 60m P Försök | 13.30 | 400m |
| 14.30 | 200m P | 12.25 | 60m F Försök | 13.30 | Längd |
| | | 13.00 | 60m F Final | 15.10 | 200m |
| | | 13.10 | 60m P Final | 16.10 | Vikt |
| | | 13.10 | Höjd F | | |
| F/P11 | | 14.00 | 200m F | | |
| 10.00 | Höjd | 14.10 | 200m P | Vet | |
| 11.20 | 60m F | 14.30 | Längd | 10.00 | Kula |
| 11.30 | 60m P | 16.10 | Vikt | 15.20 | Vikt |
| 12.30 | Längd | | | | |
| 13.40 | 200m F | F/P17 | | | |
| 13.50 | 200m P | 10.00 | Kula | | |
| 14.20 | Kula | 10.20 | 60mh | | |
| | | 10.50 | Tresteg | | |
| F/P13 | | 11.10 | Höjd | | |
| 10.00 | 60mh F Försök | 12.00 | 60m | | |
| 10.30 | 60mh P | 13.30 | Längd | | |
| 10.40 | 60mh F Final | 15.00 | 200m | | |
| 11.40 | 60m F Försök | 15.20 | Vikt | | |
| 11.50 | 60m P Försök | | | | |
| 12.00 | Höjd | | | | |
| 12.40 | 60m P Final | P19 | | | |
| 12.50 | 60m F Final | 10.20 | 60mh | | |
| 13.10 | Kula | | | | |
| 14.40 | 200m F | | | | |
| 14.50 | 200m P | | | | |
| 15.30 | Längd | | | | |

Vid ev. kockar så prata med grenledaren för att gå mellan grenarna.
Löpgrenar har alltid förtur.