

Dreiebok Østlandsmesterskapet 2019

Lørdag 26.01

Innveiing kl 09:00-10:00

Presentasjon første pulje: kl 10:50

Start første pulje: kl 11:00

Pauser

10 min. mellom puljene

Mellom rykk og støt:

Ant. Løftere	Tid
<5	15 min.
6-10	10 min.
>11	5 min.

Presentasjon

Defilering av kommende pulje gjøres rett etter siste løft.

Ansvarlig samler utøvere i oppvarmingslokalet når det er **to løft** igjen av foregående pulje

Når siste løfter er presentert starter 10 min. pause til neste gruppe

Premieutdeling

Gjøres i 10 min. pausen mellom puljene

Ansvarlig samler alle medaljevinnere i puljen som alle går inn samtidig rett etter defilering av kommende gruppe

Søndag 27.01

Innveiling kl 08:00-09:00

Presentasjon første pulje: kl 09:50

Start første pulje: kl 10:00

Pauser

10 min. mellom puljene

Mellom rykk og støt:

Ant. Løftere	Tid
---------------------	------------

<5	15 min.
----	---------

6-10	10 min.
------	---------

>11	5 min.
-----	--------

Presentasjon

Defilering av kommende pulje gjøres rett etter siste løft i foregående pulje

Ansvarlig samler utøvere i oppvarmingslokalet når det er **to løft** igjen av foregående pulje

Når siste løfter er presentert starter 10 min. pause til neste gruppe

Premieutdeling

Gjøres i 10 min. pausen mellom puljene

Ansvarlig samler alle medaljevinnere i puljen som alle går inn samtidig rett etter defilering av kommende gruppe