Kl./Grein	Spurtur	Miðteinur	Longdarlop	Trístøkk	Hæddarlop	Bóltkast	Klingra	Sleggja
12.00	Dr + Ge 8-9			Ge 14-15	Ge 12-13			Dr 18-19+ Me
12.05	Dr 10-11 (4)			Ge 16-17				Ge 18-19+ Kv
12.10	Dr 10-11 (4)							
12.15	Børn -7 40m					Dr+Ge 8-9		
12.20	Ge 10-11 (6)							
12.25								
12.30	Dr 12-13 (5)					Dr 10-11	Dr 16-17	
12.35	Ge 12-13 (2)							
12.40					Dr 12-13			
12.45	Dr 14-15 (2)							
12.50	Ge 14-15 (4)		Dr+Ge 8-9					
12.55						Ge 10-11		
13.00	Ge 16-17 (5)							
13.05	Dr 16-17 (3)						Ge 12-13	
13.10					Dr 10-11		Ge 14-15	
13.15	Ge 18-19 + Kv							
13.20	Dr 18-19 + Me							
13.25								
13.30		Dr + Ge 8-9		Dr 14-19			Ge 16-17	
13.35								
13.40		Ge 10-11						
13.45								
13.50		Dr 10-11						
13.55					Ge 10-11			
14.00		Ge 12-13		Kv				
14.05		Dr 12-13						
14.10								
14.15		Ge 14-19 +Kv						
14.20							Dr 12-13	
14.25								
14.30		Dr 14-19+ Me						
14.35								
14.40								