

**Programme 1**

Start	12.45pm	1.30pm					
7B	Hammer	Relays – all grades	D	100	LJ	60	Track walks/1500m/Hurdles/ Pole vault (time permitting)
7G			LJ	100	D	60	
8B			D	100	LJ	60	
8G			LJ	100	D	60	
9B			D	100	LJ	60	
9G			LJ	100	D	60	
14B			100	D	400	LJ	
14G			100	LJ	400	D	
Mu18u20+			100	D	400	LJ	
Wu18u20+			100	LJ	400	D	
10B			100	HJ	400	SP	
10G			100	SP	400	HJ	
11B			100	HJ	400	SP	
11G			100	SP	400	HJ	
12B			100	HJ	400	SP	
12G			100	SP	400	HJ	
13B			100	HJ	400	SP	
13G			100	SP	400	HJ	

**Programme 2**

Start	12.45pm	1.30pm					
7B	Javelin	Relays – all grades	LJ	200	SP	60	Hurdles / 800m Triple Jump (time permitting)
7G			SP	200	LJ	60	
8B			LJ	200	SP	60	
8G			SP	200	LJ	60	
9B			LJ	200	SP	60	
9G			SP	200	LJ	60	
14B			200	HJ	100	SP	
14G			200	SP	100	HJ	
Mu18u20+			HJ	200	SP	100	
Wu18u20+			200	SP	100	HJ	
10B			200	LJ	100	D	
10G			200	D	100	LJ	
11B			200	LJ	100	D	
11G			200	D	100	LJ	
12B			200	LJ	100	D	
12G			200	D	100	LJ	
13B			200	LJ	100	D	
13G			200	D	100	LJ	