Tidspunkt øvelsesstart lørdag	Løp	Klasse	Hopp	Klasse	Kast	Klasse
09.00			Høyde	MV80-89		
09.00	400 m hekk	MV35-59				
09.15					Kule	MV70-79
09.15	300 m hekk	KV60-69	Lengde	KV35-54	Diskos	MV35-49
09.30	300 m hekk	MV60-74			Spyd	KV75-79
09.45	300 m hekk	MV75-79				
09.55						
10.00	200 m hekk	MV80-84				
10.15					Kule	MV80-89
10.15					Spyd	KV50-64
10.20	800 m	KV35-79				
10.30	800 m	MV35-54	Lengde	KV55-69		
10.40	800 m	MV55-59				
10.50	800 m	MV60-69				
11.00	800 m	MV70-84			Diskos	MV50-59
11.20						
11.30	200 m	MV55-59	Høyde	MV65-79		
11.45					Spyd	KV35-44
11.50	200 m	MV35-39				
12.00	200 m	MV40-44				
12.10	200 m	MV 45-49				
12.20	200 m	MV50-54				
12.30	200 m	MV60-64				
12.40	200 m	MV65-69				
12.45					Kule	MV35-49
12.50	200	MV70-74				
13.00	200 m	MV75-84			Diskos	MV60-69
13.00						
13.10	200 m finale	MV55-59				
13.15						
13.20	200 m	KV35-59				
13.30	200 m	KV60-79				
14.15					Kule	MV50-59
15.00	3000 m hinder	MV35-59	Høyde	MV55-64	Diskos	MV70-79
15.30	2000 m hinder	KV45-49				
15.30	2000 m hinder	MV60-84				
16.00	3000 m	KV 50-79			Kule	MV60-69
16.30					Diskos	MV80-89
17.00			Høyde	MV35-49		
17.30					Diskos	KV75-79
18.10					Diskos	KV35-74

2 heat