

Sollentunavallen, 9 juni 2023

| | Löpning (heat) | Höjd | Längd 1 | Längd 2 | Slägga |
|-------|----------------------|-----------------|---------------|---------------|--------|
| 16.00 | | | | | |
| 16.20 | | | | | |
| 16.40 | | | | | |
| 17.00 | F17 100mh försök (2) | K+ F19 (8 + 5) | F15 (45) | P15 (21) | M (5) |
| 17.10 | K 100mh försök (2) | | | | |
| 17.20 | | | | | |
| 17.30 | P17 110mh försök (2) | | | | |
| 17.40 | M 110mh försök (2) | | | | |
| 17.50 | P19 110mh final | | | | |
| 18.00 | | | | | K (13) |
| 18.10 | F19 100mh final | | | | |
| 18.20 | F17 100mh final | | | | |
| 18.30 | K 100mh final | | | | |
| 18.40 | P17 110mh final | | | F17 (28) | |
| 18.50 | M 110mh final | | | | |
| 19.00 | | | P17 (14) | | |
| 19.10 | K + F19 3000m (1) | M + P19 (3 + 2) | | | |
| 19.20 | | | | | |
| 19.30 | M + P19 3000m (2) | | | | |
| 19.40 | | | | | |
| 19.50 | | | | | |
| 20.00 | P15 400m (2) | | | | |
| 20.10 | F15 400m (2) | | K (9) Tresteg | | |
| 20.20 | P17 400m (2) | | | M (7) Tresteg | |
| 20.30 | F17 400m (2) | | | | |
| 20.40 | | | | | |
| 20.50 | P15 2000m | | | | |
| 21.00 | F15 2000m | | | | |
| 21.10 | P17 2000m hinder (1) | | | | |
| 21.20 | F17 2000m hinder (1) | | | | |

Sollentunavallen, 10 juni 2023

| | 60/80/100 | Rundbana | Höjd | Längd 1 | Tresteg 2 | Längd 3 (zon) | Kula | Spjut | Stav |
|-------|---------------------|------------------|----------|----------|-----------|---------------|----------|----------------|------------|
| 10.00 | F12 60m försök (5) | | P17 (17) | K (12) | F15 (29) | | P15 (19) | P17/19/M (17+) | Mix 2 (16) |
| 10.10 | | | | | | | | | |
| 10.20 | P12 60m försök (5) | | | | | F12 (34) | | | |
| 10.30 | | | | | | | | | |
| 10.40 | F13 60m försök (6) | | | | | | | | |
| 10.50 | | | | | | | | | |
| 11.00 | P13 60m försök (5) | | | | | | | | |
| 11.10 | | | | | | | | P13 (27) | |
| 11.20 | P15 80m försök (6) | | | P19 (10) | | | | | |
| 11.30 | | | | | | | | | |
| 11.40 | F15 80m försök (8) | | | | | | F15 (23) | | |
| 11.50 | | | | | P15 (21) | P12 (29) | | | |
| 12.00 | F12 60m final | | F17 (16) | | | | | | |
| 12.05 | P12 60m final | | | | | | | | |
| 12.10 | F13 60m final | | | | | | | | |
| 12.15 | P13 60m final | | | | | | | | |
| 12.25 | F15 80m final | | | | | | | | |
| 12.30 | P15 80m final | | | | | | | F17 (8) | K (6) |
| 12.50 | | F13 600m (3) | | F19 (9) | | | | | |
| 13.00 | | P13 600m (3) | | | Längd | | | | |
| 13.10 | | F12 600m (4) | | | M (12) | | | | |
| 13.20 | | P12 600m (4) | | | | | | K + F19 (5+7) | |
| 13.30 | | | | | | | | | |
| 13.40 | F17 100m försök(4) | | | | | P13 (40) | | | |
| 13.55 | P17 100m försök (7) | | | | | | | | |
| 14.10 | F19 100m försök (2) | | F15 (28) | | | | | | |
| 14.25 | P19 100m försök (2) | | | | | | | | |
| 14.35 | K 100m försök (4) | | | | | | F17 (12) | P15 (29) | |
| 14.50 | M 100m försök (4) | | | | | | | | |
| 15.05 | F17 100m final | | | | | | | | |
| 15.10 | P17 100m final | | | | | | | | M (9) |
| 15.15 | F19 100m final | | | | | | | | |
| 15.20 | P19 100m final | | | | | | | | |
| 15.25 | K 100m final | | | | | F13 (40) | | | |
| 15.40 | M 100m final | | | | | | | | |
| 15.50 | | K + F19 800m (1) | | | | | | | |
| 16.00 | | P17 800m (2) | P15 (17) | | | | P17 (12) | | |
| 16.10 | | P15 800m (3) | | | | | | | |
| 16.20 | | F17 800m (2) | | | | | | F15 (27) | |
| 16.30 | | F15 800m (3) | | | | | | | |
| 16.40 | | M 800m (1) | | | | | | | |
| 16.50 | | K 200m (3) | | | | | | | |
| 17.00 | | P19 200m (2) | | | | | | | |
| 17.10 | | M 200m (4) | | | | | | | |
| 17.20 | | F19 200m (2) | | | | | | | |
| 17.30 | | F17 400 mh (1) | | | | | | F13 (32) | |
| 17.40 | | F19 400mh (1) | | | | | | | |
| 17.50 | | P17 400mh (1) | | | | | | | |
| 18.00 | | M 400mh (2) | | | | | | | |
| 18.10 | | K 400mh (1) | | | | | | | |
| 18.20 | | M 3000m hinder | | | | | | | |

Sportfältet, 10 juni

Slägga

- 10.00 F17 (15)
- 12.00 P17 + P19 (10+3)
- 14.00 F19 (8)
- 15.00 F15 (16)
- 16.00 P15 (11)

F

Sollentunavallen, 11 juni 2023

| | 60m häck | 80m häck | Rundbana | Tresteg 1 | Höjd | Stav | Spjut | Diskus | Kula 1 | Kula 2 |
|-------|----------------|----------------|---------------|--------------------|----------|------------|----------|--------|---------------|----------|
| 10.00 | | P15 försök (2) | | F19 (5) | | | | | | |
| 10.10 | F12 försök (3) | | | | | Mix 1 (19) | | | F19 + K (5+7) | |
| 10.20 | F13 försök (4) | | | | | | | | | |
| 10.30 | P12 försök (2) | | | | | | F12 (21) | | | |
| 10.40 | P13 försök (3) | | | | F13 (26) | | | | | |
| 10.50 | | | | F17 (15) | | | | | | |
| 11.00 | | P15 final | | | | | | | P13 (18) | |
| 11.10 | | F15 försök (6) | | | | | | | | |
| 11.20 | | | | | | | | | | |
| 11.30 | P12 final | | | | | | | | | |
| 11.40 | F12 final | | | | | | P12 (23) | | | |
| 11.50 | F13 final | | | | | | | | | |
| 12.00 | P13 final | | | | | | | | F12 (21) | |
| 12.10 | | | | | | | | | | |
| 12.20 | | F15 final | | | | | | | | |
| 12.30 | | | | P17 + P19 (13 + 5) | P13 (26) | | | | | |
| 12.40 | | | P17 200m (4) | | | Mix 3 (13) | | | | P12 (15) |
| 12.50 | | | F17 200m (4) | | | | | | | |
| 13.00 | | | | | | | | M (6) | | |
| 13.10 | | | P17 1500m (2) | | | | | | F13 (37) | |
| 13.20 | | | F17 1500m (1) | | | | | | | |
| 13.30 | | | P15 300m (3) | | | | | | | |
| 13.40 | | | F15 300m (4) | | | | | | | |
| 13.50 | | | | | | | | | | |
| 14.00 | | | F19 400m (1) | | | | | K (2) | | |
| 14.10 | | | P19 400m (1) | | | | | | M 5 | |
| 14.20 | | | M 400m (3) | | | | | | | |
| 14.30 | | | K 400m (2) | | | | | | | |
| 14.40 | | | | | | | | | P19 (4) | |
| 14.50 | | | | | | | | | | |
| 15.00 | | | | | | | | | | |

Sportfältet, 11 juni

Diskus

| | |
|-------|-----------------|
| 10.00 | F15 (16) |
| 11.00 | F17 (10) |
| 12.00 | P15 (16) |
| 13.30 | P19 + P17 (6+6) |
| 14.30 | F19 (9) |

Fredag 9 juni 2023

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | F15 17.00 Längd 20.10 400m 21.00 2000m | F17 17.00 100mh försök 18.20 100mh final 18.40 Längd 20.30 400m 21.20 2000m hinder | F19 17.00 Höjd 18.10 100mh final 19.10 3000m | K 17.00 Höjd 17.10 100mh försök 18.00 Slägga 18.30 100mh final 19.10 3000m 20.10 Tresteg |
| | | P15 17.00 Längd 20.00 400m 20.50 2000m | P17 17.30 110mh försök 18.40 110mh final 19.00 Längd 20.20 400m 21.10 2000m hinder | P19 17.50 110mh final 19.10 Höjd 19.30 3000m | M 17.00 Slägga 17.40 110mh försök 18.50 110mh final 19.10 Höjd 19.30 3000m 20.20 Tresteg |

Lördag 10 juni 2023

| | | | | | |
|--|---|--|---|---|--|
| F12 10.00 60m försök 10.20 Längd zon 12.00 60m final 13.10 600m | F13 10.40 60m försök 12.10 60m final 12.50 600m 15.25 Längd zon 17.30 Spjut | F15 10.00 Tresteg 11.40 80m försök 11.40 Kula 12.25 80m final 14.10 höjd 15.00 Slägga* 16.00 Spjut 16.30 800m | F17 10.00 Slägga * 12.00 Höjd 12.30 Spjut 13.40 100m försök 14.35 Kula 15.05 100m final 16.20 800m 17.30 400mh | F19 12.50 Längd 13.20 Spjut 14.00 Slägga* 14.10 100m försök 15.15 100m final 15.50 800m 17.20 200m 17.40 400mh | K 10.00 Längd 12.30 Stav 13.20 Spjut 14.35 100m försök 15.25 100m final 15.50 800m 16.50 200m 18.10 400mh |
| P12 10.20 60m försök 11.50 Längd zon 12.05 60m final 13.20 600m | P13 11.00 60m försök 11.10 Spjut 12.15 60m final 13.00 600m 13.40 Längd zon | P15 10.00 Kula 11.20 80m försök 11.50 Tresteg 12.30 80m final 14.35 Spjut 16.00 Slägga* 16.10 800m | P17 10.00 Höjd 10.00 Spjut 12.00 Slägga * 13.55 100m försök 15.10 100m final 16.00 Kula 16.00 800m 17.50 400mh | P19 10.00 Spjut 11.20 Längd 12.00 Slägga* 14.25 100m försök 15.20 100m final 17.00 200m | M 10.00 Spjut 13.10 Längd 14.50 100m försök 15.10 Stav 15.40 100m final 16.40 800m 17.10 200m 18.00 400mh 18.20 3000m hinder |
| | | | 10.00 Stav mix 2 | | |

Söndag 11 juni

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|--|
| F12 10.10 60mh försök 10.30 Spjut 11.40 60mh final 12.00 Kula | F13 10.20 60mh försök 10.40 Höjd 11.50 60mh final 12.00 Kula | F15 10.00 Diskus * 11.10 80mh försök 12.20 80mh final 13.40 300m | F17 10.50 Tresteg 11.00 Diskus* 12.50 200m 13.20 1500m | F19 10.00 Tresteg 10.10 Kula 14.00 400m 14.30 Diskus * | K 10.10 Kula 14.00 Diskus 14.30 400m |
| P12 10.30 60mh försök 11.30 60mh final 11.40 Spjut 12.40 Kula | P13 11.00 Kula 10.40 60mh försök 12.00 60mh final 12.30 Höjd | P15 10.00 80mh försök 11.00 80mh final 12.00 Diskus * 13.30 300m | P17 12.30 Tresteg 12.40 200m 13.10 1500m 14.30 Diskus * | P19 12.30 Tresteg 13.30 Diskus * 14.10 400m 14.40 Kula | M 13.00 Diskus 14.10 Kula 14.20 400m |
| | | 10.10 Stav mix 1 | 12.40 Stav mix 3 | | |

* =Sportfältet