

	Front Straight		back straight	circular	JUMP PIT						HIGH JUMP			SHOT PUT		JAVELIN		DISCUS		
					1	2	3	4	5	6	1	2	3	1	2	1	2	1	2	3
BLOCK 1 8.00AM	300m hurdles 15g(1) 16G(1)			1100mWALK (1 race) 11G(3) 11B(1) 10G(3) 10B(3)	U6G (6) Long	U6B (7) LONG	U7G(8) LONG	U7B(6) LONG	U14G(2) U14B(3) LONG			12G(4) 12B(2) U13B(3)	10G(5) 10B(7)		8B(5)	U15G(4)U 16G(2) U16B(2)	AFTER WALK U11G(3) U11B(4)		U9B(4) U8G(4)	MC DIS G(2)B(2) SHOT G(1)B(3)
BLOCK 2	300M RUN JNR HURD 6G(8) 6B(7) 7G(8) 7B(6) MC HURDLES G(2) B(1)	7G(3) 7B(3)	SET UP BACK STRAIGHT after 300m	1500M WALK (1 race) 12G(4) 13G(3)13B(1) 14G(2) 14B(2) 15G(1) MCG(3)	U8G (7) LONG	11G(5) 11B(6) TRIPLE	9G(11) LONG	14G(5) 14B(2) TRIPLE	8B (11) LONG	9B(12) LONG	14G(4) 14B(2) 15G(2) 16G(2) 16B(2)			10G(3) 10B(9)	8G(3)	13G(1) 13B(3)		12B(3) 12G(3) 13B(2) 13G(2)	AFTER HURDLES 7G(3)7B(4) 6G(2) 6B(4)	
BLOCK 3	100M HURDLES 90M HURDLES 80M HURDLES	15B(1) 16B(1) 14B(3)15G(4)16G(1) 14G(1)13G(1) 13B(1) 12G(7) 12B(4) 11G(5) 11B(10)	AFTER 1500M RUN 70M 8B(8) 7B(7) 7G(8) 6G(3) 6B(7) 8G(4) 9G(8) 10G(6) 10B(7)	1500M RUN (1 race) 11G(1)11B(2) 12G(2) 12B(1) 13G(1) 13B(1) 14G(3) 14B(2) 14G(3) 14B(1) 15G(1) 16G(1) 16B(1)	13G(1) 13B(4) 15B(1) LONG		MULTI G(2) B(4) LONG					8G(3) 8B(4)	14G(3) 14B(1) 15G(2) 16G(2) 16B(1)	AFTER 70M 7G(4) 7B(4)	AFTER 1500M RUN 12G(5) 12B(2)		10G(5)			
BLOCK 4	60M HURDLES 70M	10G(6) 10B(9) 9G(9) 9B(12) 2 RACES 9B(12) 2 RACES 8G(9) 8B(6) 9B(9)	100M MCG(1) B(5) 15G(2)15B(2)16B(1) 14G(3) 14B(2) 13G(2) 13B(5) 12B(6) 7G(7) 7B(4) 6G(6) 6B(6)				AFTER 100M 15G(3) LONG							11G(1) 11B(3)	11G(5) 11B(4)	6B(4) 6G(2)	AFTER HURDLE 10G(5) 10B(6)		8B(9)	9G(7)
BLOCK 5	100M 50M	8G(8) 8B(10) 11G(10) 11B(9) 10G(3) 10B(9) 9B(11) 2 RACES 9B(11) 2 RACES 12G(10) 9G(5) 6G(5) 6B(9) 7G(4) 7B(5)			AFTER 100M 10G(4) LONG	TRIPLE 12G(6) 12B(4)	AFTER 100M 10B(7) LONG	AFTER 100M 11G(3) 11B(9) LONG					6B(5) 7G(2) 7B(2)	13G(3)	8G(4) 8B(8)	AFTER 100M 9G(3) 9B(3)			14G(2) 14B(3) 15G(1) 16G(2) 16B(1)	
BLOCK 6	AFTER 800M 200M	6G(4) 6B(7) 7G(5) 7B(3) 8G(4) 8B(8) 9G(5) 9B(3) 10G(1) 10B (4) 11G(8) 11B(5) MCB(2) 12G(6) 12B(1) 13G(2) 13B(1) 14G(2)14B(1) 15G(1)15B(2)16G(1)16B(1)		800M (3 races) 9G(2) 9B(2) 10B(6) 11G(3) 11B(6) 12G(2) 13B(1) 14G(3)14B(2) 15G(2) 16G(1)		13G (4) 13B(3) TRIPLE		AFTER 800M 15G(3) 16G(2) 16B(1) TRIPLE						9G(6) 9B(5)	13B(1) 12B(3) 12G(5)	MC G(1) B(1)			10B(7)	
BLOCK 7	400M 1 RACE	12G(5) 12B(3) 9G(2)9B(3) 8G(1)8B(5) 10G(2) 11G(5) 10B(9) 2 RACES 10B(9) 11B(4) MC(1) 13G(1) 14G(1)14B(1) 15G(1) 15B(2) 16G(1)16B(1)			12B(3) 12G(5) LONG							AFTER 400M 9G(4) 9B(4)		14B(3) 14G(3)					11G(4) 11B(5)	