



Jessheim 11. - 12. aug.

Barne- og ungdomsstevne – Åpent Østlandsmesterskap

Jessheim friidrettsstadion 11.-12. august 2018



Lørdag	Korthekk	60m	100m	400m	600m	800m	1500m	3000m	Lørdag	Kule	Tresteg	Diskos	Spyd/liten ball	Slegge	Stav	Høyde
									11:45					G15+J15+J16		
									12:20					KS+MS		
13:00	G11 60mh/68								13:00			G15-19 J15-16				MS
13:05	J11 60mh/68															
13:10	G12+G13 60mh/76,2															
13:15	J12+J14 60mh/76,2								13:15	G12+G13 3kg G14 4 kg						
13:20	J13-60mh/76,2															
13:27	J15+J16 FO 80mh/76,2												G11 liten ball			
13:34	J17 Forsøk 100mh/76,2															
13:41	G15 Forsøk 100mh/84,0															
13:46	KS Forsøk 100mh/84,0								13:45				G12+G13+G14			
13:55		G11														
14:00		G12														
14:05		G13														
14:09		G14														
									14:10							KS
14:14		J11														
14:19		J12														
14:24		J13 2 heat														
14:34		J14 1 heat														
									14:40			MS				
14:50	J15+J16 Finale FI 80mh/76,2								14:50	J14 3 kg						
14:57	J17 Finale 100mh/76,2															
									15:00						J15+G18/19	
15:04	G15 Finale 100mh/84,0															
15:09	KS Finale 100mh/84,0															

Avkryssing/oppropp senest 1 time før start i alle løpsøvelser.

Det blir 6 forsøk i alle kastøvelsene.
Opprop/oppmøte/avkryssing kastøvelser 15 min før start ved øvelsessted.



Jessheim 11. - 12. aug.

Barne- og ungdomsstevne – Åpent Østlandsmesterskap

Jessheim friidrettsstadion 11.-12. august 2018



Lørdag	Korthekk	60m	100m	400m	600m	800m	1500m	3000m	Lørdag	Kule	Tresteg	Diskos	Spyd/liten ball	Slegge	Stav	Høyde
			Forsøk 100 m:													
15:20			G15 1 heat										J11 liten ball			
15:25			G16 1 heat													
15:30			J15 1 heat						15:30	J12 - 2 kg		KS				
15:35			J16 2-heat													
15:45			KS 3 heat													
16:00			MS 6 heat													
									16:10				G15+G17+G18/19			
			Finale 100 m:													
16:30			G15													
16:35			G16													
16:40			J15													
16:45			J16													
16:50			KS C						16:50	J11+G11 2 kg			J12+J13+J14			
16:55			KS B													
17:00			KS A						17:00		KS					
17:05			MS F													
17:10			MS E													
17:15			MS D													
17:20			MS C													
17:25			MS B													
17:30			MS A													
17:40				KS					17:40	J13 2 kg	MS					
17:45				MS C												
17:50				MS B												
17:55				MS A												
18:05					G11+G12											
									18:10				J15+J16+J17+J18/19			
18:11					G13+G14											
18:17					J11+J12											
18:23					J13											
18:29					J14											
18:40						G15										
18:48						J15										
									18:50				KS+MS			
18:55								G17								
19:10							KS									
19:20							MS									

Det blir 6 forsøk i alle kastøvelsene.

Avkryssing/oppropp senest 1 time før start i alle løpsøvelser.

Opprop/oppmøte/avkryssing kastøvelser 15 min før start ved øvelsessted.