



Barne- og ungdomsstevne – Åpent Østlandsmesterskap

Jessheim friidrettsstadion 11.-12. august 2018

Tidsskjema søndag



Søndag	200m	800m	2000m	5000m	Langhekk	Søndag	Kule	Lengde 1	Lengde 2	Diskos	Stav	Høyde
10:00					G15 300m h - 76,2	10:00	G15+G16 4kg/5kg	J12+J13	J11			
10:05					J15+J16+J17 300m h - 76,2							
10:10					G17 300m h - 84,0							
10:20	MS 5 heat											
10:25												
10:30												
10:35						10:35	J-G18/19 KS 4kg/6kg					
10:40												
10:45	KS 3 heat											
10:50						10:50			G11+G12+G13			
10:55												
11:00	J14 2 heat					11:00					KS/MS	
11:10	G14											
11:15	G15											
11:20	J11 2 heat					11:20	MS 7,26kg					
11:25						11:25		J14				
11:30	G11											
11:35	G12+G13											
11:40	J12											
11:45	J13 2 heat											
11:50												
11:55	J15 2 heat					12:00		G14				J12/J13/G13/J14
12:05	G16											
12:10	J16											
						12:25		J15+J16				
12:45					KS 400m h - 76,2							
12:52					MS 400m h - 91,4							
13:05		KS										
13:13		MS 3 heat										
						13:20		KS				
13:38			G15									
13:50			J15			13:50				J13+G13+G14 0,6kg/0,75kg		
14:03				KS								
						14:05		MS				
14:28				MS								

Det blir 6 forsøk i alle kastøvelser.

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

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