

# NORGESLEKENE **Jessheim**

11. - 13. aug. 2023

	Fredag 11. aug.	Lørdag 12. aug.	Søndag 13. aug.
KS/MS Østlands- mesterskapet	<b>100 m hekk</b> <b>/110 m hekk</b> <b>200 m</b> <b>800 m</b> <b>3000 m</b>	<b>400 m</b> <b>1500 m</b> <b>5000 m</b> <b>400 m hekk</b> <b>3000 m hinder</b> <b>Spyd</b> <b>Lengde</b>	<b>100 m</b> <b>Kule</b> <b>Diskos</b> <b>Slegge</b> <b>Tresteg</b> <b>Stav</b> <b>Høyde</b>
J/G 18/19 år	100 m hekker /110 m hekk* 200 m* 800 m* 3000 m*	400 m hekk* Lengde* <b>2000 m hinder</b> 76,2/91,4 <b>Spyd</b> 600/800 gram	100 m* Tresteg* Stav* Høyde* <b>Kule</b> 4 kg/6 kg <b>Diskos</b> 1 kg/1,75 kg <b>Slegge</b> 4 kg/6 kg
J/G 17 år	200 m* 800 m* 3000 m*	<b>100 m hekk</b> 84,0 <b>/110 m hekk</b> 91,4 <b>300 m hekk</b> 76,2/84,0 <b>2000 m hinder</b> 76,2/84,0 <b>Lengde</b> <b>Spyd</b> 500/700 gram	100 m* Tresteg* Stav* <b>Høyde</b> <b>Kule</b> 3 kg/5 kg <b>Diskos</b> 1 kg/ 1,5 kg <b>Slegge</b> 3 kg/5 kg
J/G 16 år	<b>200 m*</b> 800 m* 3000 m*	<b>80 m hekk</b> 76,2 <b>/100 m hekk</b> 91,4 <b>300 m hekk</b> 76,2/84,0 <b>1500 m hinder</b> 76,2 <b>Kule</b> 3 kg/5 kg <b>Spyd</b> 500/700 gram	Tresteg* Stav* <b>100 m</b> <b>Lengde</b> <b>Høyde</b> <b>Diskos</b> 1 kg/1,5 kg <b>Slegge</b> 3 kg/5 kg
J/G 15 år	<b>200 m</b> 800 m* 3000 m*	<b>400 m</b> <b>80 m hekk</b> 76,2 <b>/100 m hekk</b> 84,0 <b>300 m hekk</b> 76,2 <b>1500 m hinder</b> 76,2 <b>Kule</b> 3 kg/4 kg <b>Spyd</b> 500/600 gram	Tresteg* Stav* <b>100 m</b> <b>2000 m</b> <b>Høyde</b> <b>Lengde</b> <b>Diskos</b> 0,75 kg / 1 kg <b>Slegge</b> 3 kg/ 4 kg

\* Øvelsen gjennomføres i seniorklassen men det deles ut egne premier til de beste i aktuell aldersklasse

# **NORGESLEKENE** Jessheim

11. - 13. aug. 2023

	<b>Fredag 11. aug.</b>	<b>Lørdag 12. aug.</b>	<b>Søndag 13. aug.</b>
J/G 14 år	<b>200 m</b> <b>800 m hinder</b>	<b>600 m</b> <b>60 mh</b> 76,2cm/ <b>80 mh</b> 84,0 cm <b>Kule</b> 3 kg/4 kg <b>Lengde</b> <b>Spyd</b> 400/600 gram	<b>60 m</b> <b>Høyde</b> <b>Stav</b>
J/G 13 år	<b>200 m</b> <b>800 m hinder</b>	<b>600 m</b> <b>60 mh</b> 76,2cm <b>Lengde</b> satssone <b>Kule</b> 2kg/3kg <b>Spyd</b> 400 gram	<b>60 m</b> <b>Høyde</b> <b>Stav</b>
J/G 12 år	<b>800 m hinder</b>	<b>200 m</b> <b>600 m</b> <b>60 mh</b> 76,2cm <b>Spyd</b> 400 gram <b>Kule</b> 2kg/3kg <b>Lengde</b> satssone	<b>60 m</b> <b>Høyde</b>
J/G 11 år	<b>800 m hinder</b>	<b>200 m</b> <b>600 m</b> <b>60 mh</b> 68 cm <b>Kule</b> 2kg/3kg <b>Lengde</b> satssone	<b>60 m</b>
J/G 10 år	<b>800 m hinder</b>	<b>60 m</b> <b>600 m</b> <b>Kule</b> 2 kg <b>Lengde</b> satssone	
J/G 6-9 år		<b>60 m</b> <b>Liten ball</b> 150 gram <b>Lengde</b> satssone	