



Norgeslekene
Østlandsmesterskapet
Jessheim friidrettsstadion
11.-13. august 2023
Tidsskjema lørdag



	Løp		Liten ball	Kule	Lengde 1	Lengde 2	Spyd	
	60 m							
10:05	J10	10:05	G8, G9	J11	G/J 6 og 7 år		G12	10:05
10:10	G10-1							
10:13	G10-2							
10:16	G10-3							
		10:20				J10		10:20
10:21	J8-1							
10:24	J8-2 og J9							
		10:35		G11	J8			10:35
10:45	G/J 6 år							
10:50	G/J 7 år							
11:00	G8-1	11:00	G/J 6 og 7 år			G10-1		11:00
11:03	G8-2							
11:08	G9							
		11:13					G13	11:13
		11:20			G8			11:20
	200 m							
11:25	G12-1							
11:30	G12-2							
11:35	J11-1							
11:40	J11-2	11:40	J8, J9	G12				11:40
11:45	J11-3	11:45				G10-2		11:45
11:50	G11-1							
11:55	G11-2							
12:00	G11-3							
12:05	J12-2	12:05			G9 og J9			12:05
12:10	J12-2							
		12:24					J13	12:24
	Langhekk							
12:35	G15							
12:40	J15	12:40		G10		G13		12:40
12:45	J16 B							
12:50	J16 A og J17	12:50			G11			12:50
12:59	G16 og G17							
13:09	KS							
13:14	J 18/19							
		13:20					J12	13:20
13:22	G 18/19 og MS							
		13:25		J10				13:25
	600 m							
13:40	J11							
13:44	J14							
		13:50		J12		J13		13:50
13:55	J10							
14:00	G10-1	14:00					G14	14:00
14:05	G10-2	14:05			J11			14:05
14:15	G11							
14:19	G14							
14:23	J12							

Forts neste side

Tekniske øvelser: Opprop/oppmøte 15 min før start ved øvelsessted.

Løpsøvelser 10 år og yngre oppmøte ved øvelsesstart senest 10 min før start i øvelsen.

El. avkryssing senest 3 time før start i løpsøvelser for 11 år og eldre.

De som ikke skal stille bes om å krysser seg av for IKKE Å DELTA på el. avkryssing så tidlig som mulig da det kan være utøvere på venteliste.

VED PROBLEMER SEND SPØRSMÅL TIL UKIFRIIDRETT@GMAIL.COM



Norgeslekene
Østlandsmesterskapet
Jessheim friidrettsstadion
11.-13. august 2023
Tidsskjema lørdag



	Løp		Liten ball	Kule	Lengde 1	Lengde 2	Spyd	
		14:30		J14				14:30
14:31	G13							
14:39	G12							
		14:43					G16	14:43
14:47	J13-1							
14:51	J13-2							
		15:00				MS		15:00
	1500 m							
15:14	KS							
15:23	MS C							
		15:25			J12			15:25
		15:31		G15				15:31
15:32	MS B							
		15:33					J14	15:33
15:41	MS A							
15:50	KS Para							
		16:10			G12			16:10
	3000m hinder							
16:15	MS							
		16:25		G14		G14		16:25
16:30	KS							
		16:45					MS	16:45
	1500 m hinder							
16:55	G15							
	Korthekk							
17:15	J11-1							
17:20	J11-2	17:20		J15-J16				17:20
17:25	G11							
17:32	G12							
17:39	J12							
17:46	G13-1							
17:51	G13-2-2							
17:56	J13-1							
18:01	J13-2							
18:06	J14-1							
		18:08					G15	18:08
18:11	J14-2							
18:16	J15							
		18:20		J13		J14		18:20
18:21	J16-1							
18:26	J16-2							
18:31	G14							
18:36	J17							
18:41	G15							
18:48	G16							
18:55	G17							
18:56	110m/91,4cm/9,14m							
		19:04					G17-G18/19	19:04

Forts neste side

Tekniske øvelser: Opprop/oppmøte 15 min før start ved øvelsessted.
El. avkryssing senest 3 time før start i løpsøvelser.

De som ikke skal stille bes om å krysser seg av for IKKE Å DELTA på el. avkryssing så tidlig som mulig da det kan være utøvere på venteliste.

VED PROBLEMER SEND SPØRSMÅL TIL UKIFRIIDRETT@GMAIL.COM



Norgeslekene
Østlandsmesterskapet
Jessheim friidrettsstadion
11.-13. august 2023
Tidsskjema lørdag



	Løp		Liten ball	Kule	Lengde 1	Lengde 2	Spyd	
	400 m							
19:10	MS heat E							
19:15	MS heat D							
		19:18				KS		19:18
19:20	MS heat C	19:20		G13				
19:25	MS heat B							
19:30	MS heat A							
19:35	KS heat C							
19:40	KS heat B							
19:45	KS heat A							
19:50	G15							
19:55	J15	19:54					J15-J16	19:54
20:00	KS Para							
	5000 m							
20:10	MS							
		20:15		G16				20:15
20:30	KS							
		20:56					J18/19-KS	20:56

Tekniske øvelser: Opprop/oppmøte 15 min før start ved øvelsessted.

El. avkryssing senest 3 time før start i løpsøvelser.

De som ikke skal stille bes om å krysser seg av for IKKE Å DELTA på el. avkryssing så tidlig som mulig da det kan være utøvere på venteliste.

VED PROBLEMER SEND SPØRSMÅL TIL UKIFRIIDRETT@GMAIL.COM