

OSLO SPORTSLAGER TYRVINGLEKENE 2019					
TIDSSKJEMA FOR SØNDAG 16. JUNI					
LØP:				OPPROPS- FRIST	
Kl. 0900	3km kappgang	KS		Kl. 0830	
Kl. 0900	5km kappgang	MS		Kl. 0830	
Kl. 0930	80mhk	G14	Bane 2	84,0/8,0m	Kl. 0830
Kl. 0940	100m	G16	Bane 1		Kl. 0840
Kl. 0945	60m hekk	J13	Bane 2	76,2/7,5m	Kl. 0845
Kl. 0955	60m hekk	G13	Bane 2	76,2/7,5m	Kl. 0855
Kl. 1000	100m	G17	Bane 1		Kl. 0900
Kl. 1005	60m hekk	J14	Bane 2	76,2/7,5m	Kl. 0905
Kl. 1015	100m	G18-19	Bane 1		Kl. 0915
Kl. 1030	100m	J16	Bane 1		Kl. 0930
Kl. 1030	60m hekk	J12	Bane 2	76,2/7,0m	Kl. 0930
Kl. 1045	60m hekk	G12	Bane 2	76,2/7,0m	Kl. 0945
Kl. 1050	100m	J15	Bane 1		Kl. 0950
Kl. 1105	60m hekk	G11	Bane 2	68,0/6,5m	Kl. 1005
Kl. 1115	100m	J18-19	Bane 1		Kl. 1015
Kl. 1120	60m hekk	J11	Bane 2	68,0/6,5m	Kl. 1020
Kl. 1135	100m	KS	Bane 1		Kl. 1035
Kl. 1135	100m	J17	Bane 2		Kl. 1035
Kl. 1155	100m	MS	Bane 1		Kl. 1055
Kl. 1200	100m	G15	Bane 2		Kl. 1100
Kl. 1230	100m finale	J15	Bane 1		
Kl. 1235	100m finale	G17	Bane 1		
Kl. 1240	100m finale	G18-19	Bane 1		
Kl. 1245	100m finale	J16	Bane 1		
Kl. 1250	100m finale	G16	Bane 1		
Kl. 1255	100m finale	J18-19	Bane 1		
Kl. 1300	100m finale	KS	Bane 1		
Kl. 1305	100m Parafriidrett	KS	Bane 1		Kl. 1205
Kl. 1310	100m Parafriidrett	MS	Bane 1		Kl. 1210
Kl. 1315	100m finale	J17	Bane 1		
Kl. 1320	100m finale	G15	Bane 1		
Kl. 1325	100m finale	MS	Bane 1		
Kl. 1330	1000m kappgang	G11, G12, G13, G14			Kl. 1230
Kl. 1330	1000m kappgang	J11, J12, J13, J14			Kl. 1230
Kl. 1350	1500m	G14			Kl. 1250
Kl. 1405	1500m	J14			Kl. 1305
Kl. 1420	200m	J12			Kl. 1320
Kl. 1440	200m	G12			Kl. 1340
Kl. 1505	200m	G13			Kl. 1405
Kl. 1525	600m	G10			Kl. 1425
Kl. 1540	600m	G11			Kl. 1440
Kl. 1555	600m	J10			Kl. 1455
Kl. 1605	600m	J11			Kl. 1505
Kl. 1615	200m	J13			Kl. 1515
Kl. 1645	400m	J17			Kl. 1545
Kl. 1700	400m	G17			Kl. 1600
Kl. 1715	400m	KS			Kl. 1615
Kl. 1725	400m	J18-19			Kl. 1625
Kl. 1735	400m	G18-19			Kl. 1635
Kl. 1745	400m	MS			Kl. 1645

KAST/STADION:					
Kl. 1015	Kule	G15		4kg	
Kl. 1120	Kule	G16		5kg	
Kl. 1120	Kule	G17		5kg	
Kl. 1130	Spyd	J13		400g.	
Kl. 1230	Spyd	G13		400g.	
Kl. 1230	Kule	J16		3kg	
Kl. 1330	Kule	G10		2kg	
Kl. 1400	Spyd	G14		600g.	
Kl. 1430	Kule	G18-19		6kg	
Kl. 1430	Kule	MS		7,26kg	
Kl. 1545	Kule	J15		3kg	
Kl. 1600	Spyd	J14		400g.	
Kl. 1700	Kule	J10		2kg	
KAST/STADION KLOKKESVINGEN:					
Kl. 0930	Liten Ball	G11		150gr.	
Kl. 1030	Liten Ball	G10		150gr.	
Kl. 1200	Liten Ball	J11		150gr.	
Kl. 1330	Liten Ball	J10		150gr.	
Kl. 1445	Liten Ball	J12		150gr.	
Kl. 1530	Liten Ball	G12		150gr.	
KAST/KASTBANEN:					
Kl. 0930	Slegge	J16, J17		3kg	
Kl. 1115	Slegge	J18-19, KS		4kg	
Kl. 1215	Slegge	J15		3kg	
Kl. 1330	Diskos	G16, G17		1,5kg	
Kl. 1445	Diskos	G15		1kg	
Kl. 1600	Diskos	J18-19, KS		1 kg	
Kl. 1700	Diskos	G18/19, MS		1,75kg/2kg	
HOPP:					
Kl. 1000	Høyde	J13	Stativ 1		
Kl. 1030	Tresteg	J14	Grop 1		
Kl. 1030	Tresteg	G14	Grop 2		
Kl. 1130	Høyde	J12	Stativ 2		
Kl. 1130	Høyde	G13	Stativ 1		
Kl. 1130	Lengde	G17	Grop 2		
Kl. 1215	Tresteg	J13	Grop 1	Satssone 50cm	
Kl. 1245	Lengde	J17	Grop 2		
Kl. 1330	Høyde	G15, G16	Stativ 2		
Kl. 1330	Tresteg	G13	Grop 1	Satssone 50cm	
Kl. 1345	Høyde	J15, J16	Stativ 1		
Kl. 1430	Tresteg	J18-19, KS	Grop 2		
Kl. 1600	Høyde	G12	Stativ 2		
Kl. 1600	Høyde	G14	Stativ 1		
Kl. 1610	Tresteg	G18-19, MS	Grop 2		