



Norgeslekene  
Jessheim friidrettsstadion  
9.-11. august 2024



| Lørdag | ALLE LØP        |       | Kule    | Spyd | Lengde1       | Lengde2    | Liten ball    |       |
|--------|-----------------|-------|---------|------|---------------|------------|---------------|-------|
|        | <b>60m</b>      |       |         |      |               |            |               |       |
| 10:05  | J10             | 10:05 |         | G12  | G/J 6 og 7 år |            | G8, G9        | 10:05 |
| 10:10  | G10             |       |         |      |               |            |               |       |
|        |                 | 10:20 |         |      |               | G10, J10   |               | 10:20 |
| 10:21  | J8              |       |         |      |               |            |               |       |
| 10:24  | J9              |       |         |      |               |            |               |       |
|        |                 | 10:30 | J11     |      |               |            |               | 10:30 |
| 10:40  | G/J 6 år        |       |         |      |               |            |               |       |
| 10:45  | G/J 7 år -1     |       |         |      |               |            |               |       |
| 10:50  | G/J 7 år -2     |       |         |      |               |            |               |       |
| 10:55  | G8              | 10:55 |         |      | J8,J9         |            |               | 10:55 |
| 11:00  | G9-1            | 11:00 |         |      |               |            | G/J 6 og 7 år | 11:00 |
| 11:05  | G9-2            | 11:05 |         |      |               | G9         |               | 11:05 |
|        |                 | 11:10 | G11     |      |               |            |               | 11:10 |
|        |                 | 11:18 |         | J13  |               |            |               | 11:18 |
|        | <b>200m</b>     |       |         |      |               |            |               |       |
| 11:25  | G12 - 2 heat    | 11:25 |         |      |               |            |               | 11:25 |
| 11:35  | J11             |       |         |      |               |            |               |       |
| 11:40  |                 | 11:40 |         |      |               |            | J8, J9        | 11:40 |
| 11:50  | J12 - 3 heat    | 11:50 |         |      | G8            |            |               | 11:50 |
| 11:53  |                 | 11:53 |         |      |               | J13 - sone |               | 11:53 |
| 12:05  | G11 - 2 heat    |       |         |      |               |            |               |       |
| 12:10  |                 | 12:10 |         | J12  |               |            |               | 12:10 |
|        |                 | 12:13 | G12     |      |               |            |               | 12:13 |
|        |                 | 12:20 |         |      | J11           |            |               | 12:20 |
|        | <b>Langhekk</b> |       |         |      |               |            |               |       |
| 12:35  | G15             |       |         |      |               |            |               |       |
| 12:40  | J15             |       |         |      |               |            |               |       |
| 12:45  | J16             |       |         |      |               |            |               |       |
| 12:50  | J16 og J17      | 12:50 |         |      |               |            |               | 12:50 |
| 12:59  | G16/G17         |       |         |      |               |            |               |       |
|        |                 | 13:05 |         | G14  |               |            |               | 13:05 |
| 13:09  | KS              | 13:10 | J10     |      | G11           | G13 - sone |               | 13:10 |
| 13:22  | MS              |       |         |      |               |            |               |       |
|        | <b>600m</b>     | 13:38 |         |      |               |            |               | 13:38 |
| 13:40  | J11             | 13:40 | J12     |      |               |            |               | 13:40 |
| 13:44  | J14             |       |         |      |               |            |               |       |
| 13:55  | J10             |       |         |      |               |            |               |       |
| 14:00  | G10             |       |         |      |               |            |               |       |
| 14:15  | G11             |       |         |      |               |            |               |       |
| 14:18  |                 | 14:18 |         | G16  |               |            |               | 14:18 |
| 14:19  | G14             | 14:20 |         |      |               | MS         |               | 14:20 |
| 14:23  | J12             |       |         |      |               |            |               |       |
| 14:31  | G13             | 14:30 |         |      | J12           |            |               | 14:30 |
|        |                 | 14:35 |         |      |               |            |               | 14:35 |
| 14:39  | G12             |       |         |      |               |            |               |       |
|        |                 | 14:45 | J15-J16 |      |               |            |               | 14:45 |
| 14:47  | J13             |       |         |      |               |            |               |       |
|        |                 | 15:01 |         | J14  |               |            |               | 15:01 |

**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](mailto:UKIFRIIDRETT@GMAIL.COM)**



Norgeslekene  
 Jessheim friidrettsstadion  
 9.-11. august 2024



| Lørdag | ALLE LØP            |       | Kule    | Spyd              | Lengde1 | Lengde2 | Liten ball |       |
|--------|---------------------|-------|---------|-------------------|---------|---------|------------|-------|
|        | <b>1500m</b>        |       |         |                   |         |         |            |       |
| 15:15  | 1500m KS            | 15:15 |         |                   |         | G14     |            | 15:15 |
| 15:24  | 1500m MS C          |       |         |                   |         |         |            |       |
| 15:33  | 1500m MS B          |       |         |                   |         |         |            |       |
| 15:42  | 1500m MS A          |       |         |                   |         |         |            |       |
|        |                     | 15:45 | J13     |                   | G12     |         |            | 15:45 |
|        |                     | 16:05 |         | G13               |         |         |            | 16:05 |
|        | <b>3000m hinder</b> |       |         |                   |         |         |            |       |
| 16:15  | MS                  |       |         |                   |         |         |            |       |
| 16:30  | KS                  |       |         |                   |         |         |            |       |
|        |                     | 16:40 | G15,G16 |                   |         |         |            | 16:40 |
|        | <b>1500m hinder</b> |       |         |                   |         |         |            |       |
| 16:55  | G15,G16             | 16:55 |         |                   |         | J14     |            | 16:55 |
|        |                     | 16:58 |         | J15-J16           |         |         |            | 16:58 |
| 17:05  | J15                 |       |         |                   |         |         |            |       |
|        | <b>Korthekk</b>     |       |         |                   |         |         |            |       |
| 17:15  | J11                 |       |         |                   |         |         |            |       |
| 17:20  | G11                 |       |         |                   |         |         |            |       |
| 17:27  | G12-1               |       |         |                   |         |         |            |       |
|        |                     | 17:30 | G14     |                   |         |         |            | 17:30 |
| 17:32  | G12-2               |       |         |                   |         |         |            |       |
| 17:39  | J12                 |       |         |                   |         |         |            |       |
| 17:48  | G13                 |       |         |                   |         |         |            |       |
|        |                     | 17:50 |         |                   |         | KS      |            | 17:50 |
| 17:55  | J13                 |       |         |                   |         |         |            |       |
| 18:02  | J14-1               |       |         |                   |         |         |            |       |
| 18:07  | J14-2               |       |         |                   |         |         |            |       |
|        |                     | 18:11 |         | G15               |         |         |            | 18:11 |
| 18:16  | J15                 |       |         |                   |         |         |            |       |
| 18:21  | J16-1               |       |         |                   |         |         |            |       |
| 18:28  | G14-1               |       |         |                   |         |         |            |       |
| 18:33  | G14-2               |       |         |                   |         |         |            |       |
|        |                     | 18:35 | J14     |                   |         |         |            | 18:35 |
| 18:42  | J17                 |       |         |                   |         |         |            |       |
| 18:47  | KS                  |       |         |                   |         |         |            |       |
| 18:55  | G15                 |       |         |                   |         |         |            |       |
|        |                     | 19:01 |         | G16-G17-G18/19-MS |         |         |            | 19:01 |
| 19:02  | G16                 |       |         |                   |         |         |            |       |
|        | <b>400m</b>         |       |         |                   |         |         |            |       |
| 19:10  | 400m MS heat D      |       |         |                   |         |         |            |       |
| 19:15  | 400m MS heat C      |       |         |                   |         |         |            |       |
| 19:20  | 400m MS heat B      |       |         |                   |         |         |            |       |
| 19:25  | 400m MS heat A      |       |         |                   |         |         |            |       |
| 19:35  | 400m KS heat C      | 19:35 | G13     |                   |         |         |            | 19:35 |
| 19:40  | 400m KS heat B      |       |         |                   |         |         |            |       |
| 19:45  | 400m KS heat A      |       |         |                   |         |         |            |       |
| 19:50  | 400m G15            |       |         |                   |         |         |            |       |
| 19:55  | 400m J15            |       |         |                   |         |         |            |       |
|        | <b>5000m</b>        | 20:08 |         | J17-J18/19-KS     |         |         |            | 20:08 |
| 20:10  | 5000m MS            |       |         |                   |         |         |            |       |
| 20:30  | 5000m KS            |       |         |                   |         |         |            |       |