



## PROGRAM – LØVELEKENE I OSLO 5. JUNI 2016

09:30 – Deltakere må være på plass – Innregistrering starter

Alle får startnummer, t-skjorte og vannflaske

09:50 – Oppstilling ved klubbhus for innmarsj med Nordstrandskolenes korps først. Deltagerne stiller lagvis.

10:00 – Innmarsj (Går en runde rundt hele banen)

Åpning ved Idrettspresident Tom Tvedt og Friidrettspresident Tore Hordnes.

10:15 – Oppvarming m/ Friskis & Svettis

10:30 – Inndeling i grupper (Gruppe 4 = konkurranseklasse)

1. øvelse – 60 m og 100 m

Gruppe 1 og 2 løper 60 og 100 m på den ene siden

Gruppe 3 og 4 løper 100 m på den andre siden (ved lengde grop)

11:15 – 2. øvelse – Kast liten ball og lengdehopp

Gruppe 1 og 2 kaster liten ball. (3 kast hver)

Gruppe 3 og 4 hopper lengde. (2 hopp hver)

11:45 – 2. øvelse (forts.) – Kast liten ball og Lengdehopp

Gruppe 1 og 2 hopper lengde. (2 hopp hver)

Gruppe 3 og 4 kaster liten ball. (3 kast hver)

### 12:15 – PAUSE

Lambertseter IF Friidrett har kiosk åpen hele dagen. Her selges pølser, vafler, brus etc.

12:45 – Finaler 100 m for Gruppe 4 – Det blir utdeling av gull-, sølv- og bronsemedalje mellom hvert heat

13:15 – 3. øvelse – 400 m

Gruppe 1 er første heat

Gruppe 2 er andre heat

Gruppe 3 er tredje heat

Gruppe 4 er fjerde til syvende heat – Det blir utdeling av gull-, sølv og bronsemedalje mellom hvert heat

14:15 – 4. øvelse – Stafett (4 x100m – rundt banen)

Et lag pr klubb.

14:30 – Underholdning – Hans Aarseth og Rikke Normann

Premieutdeling m/underholdning

Alle får diplom og medalje. Best stafettlag – pokal.

