



Olavslekene 2024

lørdag

Løpsøvelser

TID	ØVELSE	KLASSE
11:00	110m hk	G17
11:10	100m hk	J17+KS
11:20	80m hk	J15+16
11:25	80m hk	G14
11:35	60m hk	G13
11:50	60m hk	J14
11:55	60m hk	J13
12:00	60m hk	G9
12:05	60m hk	J9
12:15	60m hk	J10+11
12:25	60m hk	G10
12:35	60m hk	G11
12:40	60m hk	G12
12:45	60m hk	J12
12:55	60m	G10
13:10	60m	G8
13:20	60m	J8
13:25	60 m	J9
13:30	60 m	G9
13:35	60 m	J10
13:50	600 m	J10+11
13:55	600 m	G12
14:00	600m	G8+9
14:05	600m	J8+9
14:10	600m	G10
14:15	600m	J12
14:25	600m	G11
14:30	600m	G13
14:45	600m	J14
14:50	600m	G14
14:55	600m	J13
15:05	800m	J15+16+KS
15:10	800m	G15+16+17+MS

Tekniske øvelser

TID	ØVELSE	KLASSE
11:00	Lengde 1	J14
11:00	Lengde 2	G8+9
11:00	Liten ball	J8+9
11:00	Kule	J13
11:25	Høyde	G15+17
11:30	Lengde 1	J10+11
11:30	Lengde 2	G12
11:35	Liten ball	G10
11:35	Kule	G11
11:50	Høyde	J15
11:50	Kule	G14
11:55	Lengde 2	J12
12:00	Lengde 1	G13
12:10	Kule	G12
12:15	Liten ball	G8+9
12:20	Stav	J13+14
12:25	Lengde 2	J8+9
12:35	Kule	J11
12:50	Liten ball	J10
12:55	Lengde 1	G14
13:00	Kule	J12
13:20	Lengde 2	G10
13:30	Kule	G13
13:35	Lengde 1	G11
13:45	Lengde 2	J13
13:55	Stav	G14
13:55	Kule	J14
14:15	Spyd	J17
14:30	Tresteg	J15+16+G15+MS
14:35	Spyd	J15+16+G15

Se viktige retningslinjer for stevnet nedenfor!

Tidsskjema



Opprop/avkrysning

Det er elektronisk avkrysning for alle løpsøvelser fra og med klasse 11 år (utøvere/oppmenn mottar en e-post med link). Oppropsfrist er 3 timer før øvelsesstart, det er mulig å registrere opprop fra kl 19:00 dagen før øvelsen.

For aldersklassene 8 - 10 år er det opprop i løpsøvelser ved start så snart forrige heat er ferdig, eller 10-15 min før start.

Opprop i tekniske øvelser 15 min før start på øvelsesstedet.

Forsøk:

- Lengde: 3 forsøk 8-12 år.
4 forsøk 13-14 år.
6 forsøk 15-senior. Ny rekkefølge 3 siste forsøk.
Satssone 8-13 år.
- Kast: 3 forsøk 8-12 år.
4 forsøk 13-14 år.
6 forsøk 15-senior. Ny rekkefølge 3 siste forsøk

Premieutdelinger:

- Deltagerpremie til alle 8-12 år ved innlevering av startnr ved premiebordet på gresset.
- Medalje til de tre beste i hver øvelse fom 11 år og oppover. Disse vil foregå fortløpende. Følg med på høyttaler.

Annet

Utøvere fra 18 år og oppover kan bli påkrevd skokontroll etter internasjonale regler. Private kastredskaper kontroll-veies ved å henvende seg i sekretariatet. Toaletter i Kalneshallen i tillegg til stadion.

Adgang indre bane kun for deltagere og trenere. Dette er viktig for å opprettholde sikkerheten til alle, for det avholdes mange kastøvelser på dette stevnet.