

OSLO SPORTSLAGER TYRVINGLEKENE 2023				
TIDSSKJEMA FOR SØNDAG 18. JUNI				
LØP:				
Kl.0930	100m	G15	Bane 1	
Kl.0946	100m	J15	Bane 1	
Kl.1006	100m	G16	Bane 1	
Kl.1015	80m hekk	G14	Bane 2	84,0/8,0m
Kl.1026	100m	J16	Bane 1	
Kl.1028	60m hekk	J13	Bane 2	76,2/7,5m
Kl.1038	100m	G17	Bane 1	
Kl.1040	60m hekk	G13	Bane 2	76,2/7,5m
Kl.1048	60m hekk	J14	Bane 2	76,2/7,5m
Kl.1050	100m	J17	Bane 1	
Kl.1102	100m	G18-19	Bane 1	
Kl.1105	60m hekk	J12	Bane 2	76,2/7,0m
Kl.1117	60m hekk	G12	Bane 2	76,2/7,0m
Kl.1118	100m	J18-19	Bane 1	
Kl.1130	100m	MS	Bane 1	
Kl.1130	60m hekk	G11	Bane 2	68,0/6,5m
Kl.1142	60m hekk	J11	Bane 2	68,0/6,5m
Kl.1146	100m	KS	Bane 1	
Kl.1200	100m finale	G15	Bane 1/2	
Kl.1205	100m finale	J15	Bane 1/2	
Kl.1210	100m finale	G16	Bane 1/2	
Kl.1215	100m finale	J16	Bane 1/2	
Kl.1220	100m finale	G17	Bane 1/2	
Kl.1225	100m finale	J17	Bane 1/2	
Kl.1230	100m finale	G18-19	Bane 1/2	
Kl.1235	100m finale	J18-19	Bane 1/2	
Kl.1240	100m finale	MS	Bane 1/2	
Kl.1245	100m finale	KS	Bane 1/2	
Kl.1250	100m finale	MS Para	Bane 1/2	
Kl.1255	100m finale	KS Para	Bane 1/2	
Kl.1300	1500m	G14		
Kl.1315	1500m	J14		
Kl.1335	200m	J12		
Kl.1355	200m	G13		
Kl.1407	200m	G12		
Kl.1420	200m	J13		
Kl.1445	600m	G10		
Kl.1457	600m	G11		
Kl.1505	600m	J10		
Kl.1515	600m	J11		
Kl.1530	400m	J17		
Kl.1540	400m	G17		
Kl.1555	400m	KS		
Kl.1610	400m	J18-19		
Kl.1620	400m	G18-19		
Kl.1625	400m	MS		
Kl.1650	1500m hinder	J15,J16		76,2
Kl.1705	1500m hinder	G15,G16		76,2
Kl.1720	2000m hinder	KS		76,2
Kl.1730	2000m hinder	G17		84
Kl.1745	2000m hinder	G18/19		91,4
Kl.1755	3000m hinder	MS		91,4

<b>KAST/KULE:</b>				
Kl.0945	Kule	G18-19,MS		6kg/7,26kg
Kl.1100	Kule	J10		2kg
Kl.1140	Kule	J15		3kg
Kl.1300	Kule	J16		3kg
Kl.1410	Kule	G15		4kg
Kl.1500	Kule	G10		2kg
Kl.1600	Kule	G16		5kg
Kl.1700	Kule	G17		5kg
<b>KAST/LITEN BALL:</b>				
Kl.0900	Liten Ball	G11		150gr.
Kl.1000	Liten Ball	G12		150gr.
Kl.1100	Liten Ball	G10		150gr.
Kl.1230	Liten Ball	J11		150gr.
Kl.1330	Liten Ball	J10		150gr.
Kl.1430	Liten Ball	J12		150gr.
<b>KAST/DISKOS:</b>				
Kl.0900	Diskos	J13		600gr.
Kl.0940	Diskos	G13		750gr.
Kl.1040	Diskos	J14		750gr.
Kl.1200	Diskos	G14		750gr.
Kl.1205	Diskos	G15		1kg
Kl.1240	Diskos	J15		750gr.
Kl.1340	Diskos	G16,G17		1,5kg
Kl.1500	Diskos	J16		1kg
Kl.1600	Diskos	G18/19,MS		1,75kg/2kg
Kl.1700	Diskos	J17,J18/19,KS		1kg
<b>HOPP/HØYDE/STATIV 1:</b>				
Kl.0930	Høyde	J13	Stativ 1	
Kl.1130	Høyde	J12	Stativ 1	
Kl.1330	Høyde	J15	Stativ 1	
Kl.1500	Høyde	G14	Stativ 1	
Kl.1630	Høyde	G13	Stativ 1	
<b>HOPP/HØYDE/STATIV 2:</b>				
Kl.1200	Høyde	G16	Stativ 2	
Kl.1300	Høyde	G15	Stativ 2	
Kl.1430	Høyde	J16	Stativ 2	
Kl.1530	Høyde	G12	Stativ 2	
<b>HOPP/LENGDE-TRESTEG/GROP 1:</b>				
Kl.0930	Tresteg	G14	Grop 1	
Kl.1040	Tresteg	J13	Grop 1	Satssone 50cm
Kl.1200	Tresteg	J14	Grop 1	
Kl.1415	Tresteg	G13	Grop 1	Satssone 50cm
Kl.1515	Tresteg	J18/19,KS	Grop 1	
Kl.1630	Tresteg	G18/19,MS	Grop 1	
<b>HOPP/LENGDE-TRESTEG/GROP 2:</b>				
Kl.1400	Lengde	G17	Grop 2	
Kl.1450	Lengde	J17	Grop 2	