



Postadresse: **Sarpsborg IL friidrett**
Boks 91, 1701 Sarpsborg
Org.nr. 975 470 296

<http://www.sarpsborgil.no/friidrett>

Bankkonto friidretten: 1090.07.54278

Kalnes Friidrettstadion,
Sandtangen 85, 1712 Grålum



Olavslekene 2025

lørdag

Løpsøvelser

<u>TID</u>	<u>ØVELSE</u>	<u>KLASSE</u>
11:00	110m hk	G17
11:10	100m hk	G15+16
11:15	100m hk	J17+KS
11:25	80m hk	G14
11:30	80m hk	J15+16
11:40	60m hk	G9
11:55	60m hk	J10
12:00	60m hk	G11
12:05	60m hk	G13
12:10	60m hk	J11+12
12:20	60m hk	J13
12:30	60m hk	J14
12:35	60m hk	G10
12:40	60m hk	J9
12:45	60m hk	G12
13:00	60m	G8
13:05	60m	J8+9
13:10	60 m	J10
13:15	60 m	G9
13:20	60 m	G10
13:35	400 m	G8
13:40	400 m	J8+9
13:45	400m	G9
14:00	600m	J10
14:05	600m	G12
14:15	600m	J11+12
14:20	600m	G11
14:30	600m	G10
14:40	600m	G14
14:50	600m	J14
14:55	600m	G13
15:05	600m	J13
15:15	800m	J15+16
15:20	800m	J17+18/19
15:30	800m	G15+16+17
15:35	800m	G18/19+MS

Tekniske øvelser

<u>TID</u>	<u>ØVELSE</u>	<u>KLASSE</u>
11:00	Lengde 1	G8
11:00	Lengde 2	J10+11
11:00	Liten ball	J8+9
11:00	Kule	G13
11:00	Stav	J13+14
11:20	Lengde 1	G12
11:25	Kule	G11
11:30	Liten ball	G8
11:35	Lengde 2	J12
11:45	Lengde 1	G10
11:45	Kule	G14
11:55	Lengde 2	J8+9
11:55	Liten ball	G9
12:05	Kule	G12
12:10	Høyde	J15+16
12:15	Lengde 1	G11
12:20	Lengde 2	G14
12:20	Liten ball	J10
12:25	Kule	J11+12
12:40	Lengde 1	G9
12:40	Høyde	G15
12:40	Kule	J13
12:45	Lengde 2	G13
12:45	Liten ball	G10
13:05	Høyde	G18/19+MS
13:05	Spyd	J15+16+17
13:15	Lengde 1	J14
13:40	Spyd	G15+17
13:50	Lengde 2	J13
13:50	Stav	G13+14
14:05	Kule	J14
14:05	Spyd	G18/19+MS
14:25	Tresteg	J16+G15



Postadresse: **Sarpsborg IL friidrett**
Boks 91, 1701 Sarpsborg
Org.nr. 975 470 296
<http://www.sarpsborgil.no/friidrett>
Bankkonto friidretten: 1090.07.54278
Kalnes Friidrettstadion,
Sandtangen 85, 1712 Grålum



Utøverinformasjon 2025

AVKRYSNING/OPPROP

- 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 premiepalen på gresset.
- Medalje til de tre beste i hver øvelse fra og med 11 år og oppover. Disse vil foregå fortløpende. Følg med på høyttaler.
- NB! Vi trekker ut en "persepremie" begge dager til en utøver som har satt ny personlig rekord. For å være med i trekningen, fylles et skjema ut der du hentet startnummer.

ANNET

- Utøvere fra 18 år og oppover kan bli påkrevd skokontroll etter gjeldende internasjonale skoregler.
- Private kastredskaper kontroll-veies i arrangementshuset ved mållinjen.
- I henhold til oppdaterte nasjonale bestemmelser, kan utøvere tilhørende 10-årsklassen eller yngre IKKE melde seg opp i 11-årsklassen eller eldre aldersklasser.
- Det gjennomføres et loddsalg både lørdag og søndag med mange flotte premier som gevinst.
- Toaletter i Kalneshallen i tillegg til stadion. Garderober finnes i Kalneshallen.
- Adgang indre bane er kun for deltagere og funksjonærer. Trenere kan benytte eventuelle anviste plasser. Dette er viktig for å opprettholde sikkerheten for alle, for det avholdes mange kastøvelser.



Postadresse: **Sarpsborg IL friidrett**
Boks 91, 1701 Sarpsborg
Org.nr. 975 470 296

<http://www.sarpsborgil.no/friidrett>

Bankkonto friidretten: 1090.07.54278

Kalnes Friidrettstadion,
Sandtangen 85, 1712 Grålum





Postadresse: **Sarpsborg IL friidrett**
Boks 91, 1701 Sarpsborg
Org.nr. 975 470 296

<http://www.sarpsborgil.no/friidrett>

Bankkonto friidretten: 1090.07.54278

Kalnes Friidrettstadion,
Sandtangen 85, 1712 Grålum

