



Jessheim 11. – 12. aug.



Østlandsmesterskap

Åpent østlandsmesterskap for Oslo, Akershus, Østfold, Hedmark, Oppland, Buskerud, Vestfold og Telemark

- Medvindsløping så langt det er mulig. Forsøksheat seedes med de beste i samme heat
- For sprint og løp melder man seg på i MS og KS fra og med 17 år. Heat settes opp sammen, men premieres etter alder senior, U20 og U18
- Organiserer fartsholdere i alle løp i seniorklassene, så langt det er mulig

Øvelsesprogram:

MS/KS: 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 5000m, 100 mh/110 mh, 400 mh, 3000 mh, diskos, slegge, spyd, lengde, høyde og stav

15-19 år: UM øvelsene

12-14 år: 60 m, 200 m, 600 m, korthekk, kule, lengde, spyd og høyde

11 år: 60 m, 600 m, hinderløype, kule, liten ball og lengde

7-10 år: 60 m, 600 m, hinderløype, kule, liten ball og lengde

*med forbehold om endringer

Mer info kommer her: www.ullkisaфриidrett.no