



GRORUDDALEN FRIIDRETT

UNGDOMSGRUPPA

Tidsskjema Tjalvelekene - 2018

Fredag

Tid	Øvelse / Klasse	Navn	Info
17:00	Lengde / J14 år	Saveetha Satkunananthan	
18:30	80m hekk / G14 år	Aiden Floyd Vincent	
19:10	100 meter / G15 år	Aiden Floyd Vincent	Forsøk
19:10	100 meter / G15 år	Lemoriyan Matheswaran	Forsøk
19:18	100 meter / G16 år	Maximillian Vangen Dalen	Forsøk
19:22	100 meter / G17 år	Lakshihan Matheswaran	Forsøk
19:30	100 meter / J15 år	Akshayah Vijai	Forsøk
19:30	100 meter / J15 år	Mina De Paoli Williams	Forsøk
19:30	100 meter / J15 år	Natalie Dalman	Forsøk
19:30	100 meter / J15 år	Saveetha Satkunananthan	Forsøk
19:30	100 meter / J15 år	Vanessa Agnete Yttergård	Forsøk
19:38	100 meter / J16 år	Gaaviga Sureskaran	Forsøk
20:05	100 meter / G15 år	FINALE	
20:10	100 meter / J15 år	FINALE	
20:15	100 meter / J16 år	FINALE	
20:40	Kule / J15 år	Mina De Paoli Williams	
21:10	Tresteg / G15 år	Aiden Floyd Vincent	
21:10	Tresteg / G15 år	Lemoriyan Matheswaran	



GRORUDDALEN FRIIDRETT UNGDOMSGRUPPA

Tidsskjema Tjalvelekene 2018

Lørdag

Tid	Øvelse / Klasse	Navn	Info
10:00	Tresteg / J15-16 år	Gaaviga Sureskaran	Grop 1
10:00	Tresteg / J15-16 år	Saveetha Satkunananthan	Grop 1
11:15	Spyd / G14 år	Aiden Floyd Vincent	
11:35	Lengde / G15-16 år	Lemoriyan Matheswaran	
11:35	Lengde / G15-16 år	Maximillian Vangen Dalen	
12:09	60 meter / G14 år	Aiden Floyd Vincent	Forsøk
12:21	60 meter / J14 år	Saveetha Satkunananthan	Forsøk
12:30	Spyd / J14 år	Saveetha Satkunananthan	
12:40	200 meter / G15 år	Aiden Floyd Vincent	
12:40	200 meter / G15 år	Lemoriyan Matheswaran	
12:48	200 meter / G16 år	Maximillian Vangen Dalen	
12:52	200 meter / G17 år	Lakshihan Matheswaran	
13:04	200 meter / J15 år	Akshayah Vijai	
13:04	200 meter / J15 år	Natalie Dalman	
13:04	200 meter / J15 år	Saveetha Satkunananthan	
13:04	200 meter / J15 år	Vanessa Agnete Yttergård	
13:12	200 meter / J16 år	Gaaviga Sureskaran	
13:40	60 meter / J14 år	FINALE	
13:50	60 meter / G14 år	FINALE	
14:00	800 meter / J15 år	Natalie Dalman	
14:00	800 meter / J15 år	Vanessa Agnete Yttergård	
14:10	800 meter / G17 år	Lakshihan Matheswaran	



GRORUDDALEN FRIIDRETT

UNGDOMSGRUPPA

Tidsskjema Tjalvelekene 2018

Søndag

Tid	Øvelse / Klasse	Navn	Info
12:00	Lengde / G17 år	Lakshihan Matheswaran	
13:10	Lengde / J15 år	Akshayah Vijai	
13:10	Lengde / J15 år	Vanessa Agnete Yttergård	
13:30	400 meter / J17 år	Gaaviga Sureskaran	
13:30	400 meter / J17 år	Natalie Dalman	
13:30	400 meter / J17 år	Saveetha Satkunananthan	
13:30	400 meter / J17 år	Vanessa Agnete Yttergård	
13:45	400 meter / G17 år	Aiden Floyd Vincent	
13:45	400 meter / G17 år	Lemoriyan Matheswaran	
13:45	400 meter / G17 år	Maximillian Vangen Dalen	
13:45	400 meter / G17 år	Lakshihan Matheswaran	
13:45	Kule / G14 år	Aiden Floyd Vincent	
14:00	Lengde / J16 år	Gaaviga Sureskaran	
15:10	Kule / J14 år	Saveethan Satkunananthan	

Tjalvelekene 2018 – Bislett Stadion

Fredag 1. juni

LØP				HOPP / KAST			
				SLEGGE/DISKOS/SPYD			
KL. 18.00		60m HK (76,2)(7,5) tid avgJ	J13	KL.1500		Slegge 4kg	G14
KL. 18.10		60m HK (76,2)(7,5) tid avgJ	J14	KL.1500		Slegge 4kg	G15
KL. 18.15		60m HK (76,2)(7,5) tid avgJ	G13	KL.1500		Slegge 5kg	G16
KL. 18.30		80m HK (76,2)(8) tid avgJ	J15	KL.1500		Slegge 5kg	G17
KL. 18.30		80m HK (76,2)(8) tid avgJ	J16	KL.1500		Slegge 6kg	G18/19
KL. 18.30		80m HK (84,0)(8) tid avgJ	G14	KL.1500		Slegge 7,26kg	MS
KL. 18.40		100m HK (84,0)(8,5) tid avgJ	KS	KL.16.00		Slegge 3kg	J17
KL. 18.50		100m, forsøk	MS	KL.16.00		Slegge 4kg	J18/19
KL. 18.58		100m, forsøk	KS	KL.16.00		Slegge 4kg	KS
KL. 19.10		100m, forsøk	G15	KL.17.05		Slegge 3kg	J14
KL. 19.18		100m, forsøk	G16	KL.17.05		Slegge 3kg	J15
KL. 19.22		100m, forsøk	G17	KL.17.05		Slegge 3kg	J16
KL. 19.26		100m, forsøk	G18/19	kl.18.15		Diskos 0.75kg	G13
KL. 19.30		100m, forsøk	J15	kl.18.15		Diskos 1.0kg	G14
KL. 19.38		100m, forsøk	J16	kl. 19.35		Diskos 0.6kg	J13
KL. 19.46		100m, forsøk	J17	kl. 19.35		Diskos 0.75kg	J14
KL. 19.50		100m, forsøk	J18/19	KL. 20.40		Spyd 0.5kg	J17
				KL. 20.40		Spyd 0.6kg	J18/19
KL. 19.55		100m, finale	MS	KL. 20.40		Spyd 0.6kg	KS
KL. 20.00		100m, finale	KS	HØYDE			
KL. 20.05		100m, finale	G15	KL. 1700		Høyde	J15
KL. 20.10		100m, finale	J15	KL. 1700		Høyde	J16
KL. 20.15		100m, finale	J16	KL. 1700		Høyde	J17
KL. 20.20		100m, finale	J18/19	KL. 1830		Høyde	J18/19
		Evt andre finaler		KL. 1830		Høyde	KS
				KULE			
KL. 20.45		200m	MS	KL. 19.45		Kule 4kg	G15
KL. 21.00		200m	KS	KL. 19.45		Kule 5kg	G16
				KL. 19.45		Kule 5kg	G17
				KL. 19.45		Kule 6kg	G18/19
				KL. 20.40		Kule 3kg	J15
				KL. 20.40		Kule 3kg	J16
				TRESTEG/LENGDE			
				KL. 17.00		Lengde	J14
				KL. 18.15		Lengde	J13
				KL. 19.45		Lengde	G13
				KL. 19.45		Lengde	G14
				KL. 21.10		Tresteg	G15
				KL. 21.10		Tresteg	G16

Lørdag 2. juni 2018

LØP				Hopp og kast			
KL.10.30		60m HK (68,0)(6,5) tid avgJ	J11	TRESTEG/LENGDE			
KL.10.35		60m HK (68,0)(6,5) tid avgJ	G11	KL.10.00		Tresteg, grop 1	J16
KL.10.45		60m HK (76,2)(7) tid avgJ	J12	KL.10.00		Tresteg, grop 1	J15
KL.10.50		60m HK (76,2)(7) tid avgJ	G12	KL. 10.00		Lengde grop 2	J10
KL.11.00		100m HK (76,2)(8,5) tid avgJ	J17	KL. 10.50		Lengde grop 2	J11
KL.11.10		100m HK (84,0)(8,5) tid avgJ	J18/19	KL. 10.55		Lengde grop 1	J12
KL. 11.15		100m HK (84,0)(8,5) tid avgJ	G15	KL. 11.35		Lengde grop 1	G15
KL. 11.25		100m HK (91,4)(8,5) tid avgJ	G16	KL. 11.35		Lengde grop 1	G16
KL. 11.35		110m HK (91,4) tid avgJ	G17	KL. 12.40		Lengde grop 1	J17
KL. 11.35		110m HK (1,0) tid avgJ	G18/19	KL. 12.40		Lengde grop 1	J18/19
KL. 11.35		110m HK (1,067) tid avgJ	MS	KL. 12.40		Lengde grop 1	KS
				KL. 14.15		Tresteg, grop 1	G17
KL.11.45		60m, tid avgJ	G10	KL. 14.15		Tresteg, grop 1	G18/19
KL. 11.49		60m, tid avgJ	J10	KL. 14.15		Tresteg, grop 1	MS
KL. 11.57		60m, forsøk	G13	HØYDE/STAV			
kl. 12.09		60m, forsøk	G14	KL.10.00		Høyde	J13
KL. 12.13		60m, forsøk	J13	KL.10.00		Høyde	J14
KL. 12.21		60m, forsøk	J14	KL.11.20		Høyde	G11
				KL.11.20		Høyde	G12
KL. 12.40		200m	G15	KL. 13.00		Stav	G13
KL. 12.48		200m	G16	KL. 13.00		Stav	G14
KL. 12.52		200m	G17	KL. 13.00		Stav	G15
KL. 12.56		200m	G18/19	KL. 13.00		Stav	G16
KL. 13.04		200m	J15	KL. 13.00		Stav	G17
KL. 13.12		200m	J16	KL. 13.00		Stav	G18/19
KL. 13.20		200m	J17	KL. 13.00		Stav	MS
KL. 13.28		200m	J18/19	KULE/DISKOS			
				KL.13.00		Kule 4kg	J17
KL. 13.35		60m, finale	J13	KL.13.00		Kule 4kg	J18/19
KL. 13.40		60m, finale	J14	KL. 13.00		Kule 4kg	KS
KL. 13.45		60m, finale	G13	KL. 13.50		Kule 7.26kg	MS
KL. 13.50		60m, finale	G14	KL. 14.30		Diskos 1.0kg	J16
				KL. 14.30		Diskos 0.75kg	J15
KL.14.00		800m, tid avgJ	J15	KL. 15.15		Diskos 1.5kg	G17
KL.14.00		800m, tid avgJ	J16	KL. 15.15		Diskos 1.75kg	G18/19
KL.14.00		800m, tid avgJ	J17	KL. 15.15		Diskos 2.0kg	MS
KL.14.00		800m, tid avgJ	J18/19	SPYD			
				KL. 10.00		Spyd 0.4kg	G13
KL.14.10		800m, tid avgJ	G15	KL. 11.15		Spyd 0.6kg	G14
KL.14.10		800m, tid avgJ	G16	KL. 11.15		Spyd 0.6kg	G15
KL.14.10		800m, tid avgJ	G17	KL. 12.30		Spyd 0.4kg	J14
KL.14.10		800m, tid avgJ	G18/19	KL. 12.30		Spyd 0.4kg	J13
				KL. 13.40		Spyd 0.7kg	G16
KL.14.20		400m	MS	LITEN BALL			
KL.14.30		400m	KS	KL. 12.30		Liten ball	G10
				KL. 12.30		Liten ball	G11
				KL. 12.30		Liten ball	G12
				KL. 13.30		Liten ball	J11
				KL. 13.30		Liten ball	J12

Søndag 3. juni 2018

LØP				HOPP / KAST			
Kl.10.00		60m hekk (6-9)	Rekrutt	LENGDE/TRESTEG			
Kl. 10.15		60m (6-9)	Rekrutt	Kl.10.00		Lengde grop 2	G10
Kl.10.30		60m forsøk	J11	Kl.10.30		Lengde grop 2	J8/J9
Kl.10.40		60m forsøk	J12	Kl. 11.10		Lengde grop 2	6år/ 7år/ G8/G9
Kl. 10.44		60m forsøk	G11	Kl. 11.50		Lengde grop 2	G11
Kl. 10.52		60m forsøk	G12	Kl. 12.45		Lengde grop 2	G12
				Kl. 12.00		Lengde grop 1	G17
Kl.11.10		800m, tid avgJ	G14	Kl. 12.00		Lengde grop 1	G18/19
Kl.11.15		800m, tid avgJ	J14	Kl. 12.00		Lengde grop 1	MS
				Kl.13.10		Lengde grop 1	J15
Kl.11.25		60m, finale	J11	Kl.14.00		Lengde grop 1	J16
Kl.11.30		60m, finale	J12	Kl.15.10		Tresteg	J17
Kl.11.35		60m, finale	G11	Kl.15.10		Tresteg	J18/19
Kl.11.40		60m, finale	G12	Kl.15.10		Tresteg	KS
				HØYDE/STAV			
Kl.11.50		2000m	G15	Kl.10.00		Høyde	G13
Kl.12.05		2000m	J15	Kl.10.00		Høyde	G14
				Kl. 10.50		Høyde	J11
Kl.12.20		600m, tid avgjørende	G10	Kl. 10.50		Høyde	J12
Kl.12.27		600m, tid avgjørende	J10	Kl. 12.20		Høyde	G15
Kl.12.35		600m, tid avgjørende	J11	Kl. 12.20		Høyde	G16
Kl.12.42		600m, tid avgjørende	J12	Kl. 12.20		Høyde	G17
Kl.12.50		600m, tid avgjørende	J13	Kl. 12.20		Høyde	G18/19
Kl.13.02		600m, tid avgjørende	G11	Kl. 12.20		Høyde	MS
Kl.13.10		600m, tid avgjørende	G13	Kl. 13.00		Stav	J13
Kl.13.17		600m, tid avgjørende	G12	Kl. 13.00		Stav	J14
				Kl. 13.00		Stav	J15
Kl.13.30		400m, tid avgjørende	J17	Kl. 13.00		Stav	J16
Kl.13.40		400m, tid avgjørende	J18/19	Kl. 13.00		Stav	J17
Kl.13.45		400m, tid avgjørende	G17	Kl. 13.00		Stav	J18/19
Kl.13.45		400m, tid avgjørende	G18/19	Kl. 13.00		Stav	KS
				LITEN BALL/DISKOS/SPYD			
Kl.14.00		3000m	J16	Kl.10.00		Liten ball (150 gr)	J10
Kl.14.00		3000m	J17	Kl.10.30		Liten ball (150 gr)	6år/ 7år/ G8/G9
Kl.14.00		3000m	J18/19	Kl.11.10		Liten ball (150 gr)	J8/J9
Kl.14.00		3000m	KS	Kl. 12.00		Diskos 1.0kg	G15
Kl.14.15		3000m	G16	Kl. 12.00		Diskos 1.5kg	G16
Kl.14.15		3000m	G17	Kl. 12.50		Diskos 1.0kg	J17
Kl.14.15		3000m	G18/19	Kl. 12.50		Diskos 1.0kg	J18/19
Kl.14.15		3000m	MS	Kl. 12.50		Diskos 1.0kg	KS
				Kl.14.00		Spyd 0.7kg	G17
Kl.14.35		400m HK (76,2)	KS	Kl.14.00		Spyd 0.8kg	G18/19
Kl.14.40		300m HK (76,2)	J15	Kl.14.00		Spyd 0.8kg	MS
Kl.14.40		300m HK (76,2)	J16	Kl.14.55		Spyd 0.4kg	J15
Kl.14.40		300m HK (76,2)	J17	Kl.14.55		Spyd 0.6kg	J16
Kl.14.40		300m HK (76,2)	J18/19	KULE			
Kl.14.50		300m HK (76,2)	G15	Kl.13.45		Kule 3.0kg	G13
Kl.14.50		300m HK (84,0)	G16	Kl.13.45		Kule 4.0kg	G14
Kl.14.50		300m HK (84,0)	G17	Kl. 15.10		Kule 2.0kg	J13
Kl.14.50		300m HK (91,4)	G18/19	Kl. 15.10		Kule 3.0kg	J14
Kl.15.00		400m HK (91,4)(84,0)	MS/G17				

Opprop for løp senest 1 time før start i myldreområdet. For tekniske øvelser er opprop på øvelsessted 15 min før start.

I løpsfinaler er det frammøte ved startstedet ca 10 min. før start.

Lengde og kast: Jenter og gutter 10 – 12 år får fire forsøk – ingen finaleomganger.