



I.L. Norna-Salhus ønsker

VELKOMMEN TIL FRAMMOLEKENE

Friidrett med fokus på barn og ungdom

Fana stadion 31.mai - 2.juni 2024

DAGSPROGRAM

Konkurransklasse Øvelser

Gutter/ jenter 10, 11, 12 år	Tresteg, Diskos, Stav
Gutter/ jenter 13, 14 år	200m, 800m, Tresteg, Diskos, Stav
Gutter/ jenter 15, 16, 17, 18/19 år	Korthekk, 200m, 800m, Tresteg, Diskos, Stav
Kvinner/ Menn senior	korthekk, 200m, 800m, Tresteg, diskos, Stav

Konkurransklasse Øvelser

Gutter/ jenter 8, 9 år	60m, Lengde, Liten ball
Gutter/ jenter 10, 11, 12 år	Korthekk, 60m, 600m, Lengde, Slegge, Liten ball
Gutter/ jenter 13, 14 år	Korthekk, 60m, 1500m, Lengde, Slegge
Gutter/ jenter 15, 16, 17, 18/19 år	korthekk, 300m hekk, 1500m, Høyde, Kule, Spyd
Kvinner/ Menn senior	Korthekk, 400m hekk, 1500m, Høyde, Kule, Spyd

Konkurransklasse Øvelser

Gutter/ jenter 10, 11, 12 år	40m, Høyde, Kule
Gutter/ jenter 13, 14 år	100m, 600m, Høyde, Kule Spyd
Gutter/ jenter 15 år	100m, 400m, 2000m, Lengde, Slegge
Gutter/ jenter 15, 17, 18/19 år	100m, 400m, 3000m, Lengde, Slegge
Kvinner/ Menn senior	100m, 400m, 3000m, Lengde, Slegge

