

TYRVINGLEKENE INNE 2014

DELTAKERINFORMASJON

INFORMASJON

Tyrvinglekenes informasjonstelefon er 91854384, e-mail: friidrett@tyrving.no og hjemmeside: <http://tyrving.idrett.no/10/f/tyrvinglekene-inne-2014/>

SPEIELT VIKTIG I BÆRUM IDRETTSPARK

- Det er kun tillatt å bruke innendørspigger som er butte. Pigger kan kjøpes i startnummerutdelingen for kr 5 pr stk.
- I friidrettshallen er det **kun** tillatt med innesko.
- Det er ikke tillatt med mat på banen eller på tribunen.
- Foreldre, trenere og andre har ikke tilgang til banen, men bes se stevnet og støtte sine utøvere fra tribune plass.

GARDEROBENE

er i 1. etasje. Tyrving kan ikke ta ansvar for det som legges igjen i garderoben. Pass godt på verdisakene!

STARTNUMMERUTDELINGEN

er utenfor sekretariatet i 2. etasje. Startnumrene deles ut lagvis. Startnummeret må **ikke** brettes og skal brukes i alle individuelle konkurranser. For stafettene er det egne startnumre, som utleveres til lagleder ved innlevering av lagoppstillingsskjema senest to timer før stafettstart.

ETTERANMELDINGER

aksepteres mot høyere startkontingent (kr 150) **dersom det er plass i øvelsen**. Henvendelse i sekretariatet.

OPPRYKK

I individuelle øvelser kan en utøver ikke starte i mer enn en klasse. Unntaket fra denne regelen er når øvelsen ikke arrangeres i utøverens egen klasse, men da er det en forutsetning at øvelsen er tillatt for utøverens alder. Hvis en utøver ønsker å delta i en høyere aldersklasse i øvelser som finnes i hans egen klasse, må utøveren delta i denne aldersklassen i alle øvelser. Denne regelen gjelder ikke for hekkeløp.

I stafetter står lagene fritt til å disponere utøverne i den aldersklasse de hører hjemme eller i en høyere aldersklasse. Samme utøver kan kun løpe på **ett** stafettlag under Tyrvinglekene.

OPPVARMING

må foregå utendørs.

OPPROP FOR LØPSØVELSENE

foretas for forsøkskonkurranser og øvelser med direkte finaler ved avkryssing på oppropslistene ved sekretariatet i 2. etasje, senest 1 time før start. For stafettene gjøres opprop/avkryssing ved at lagsoppstillingsskjema leveres i sekretariatet senest 2 timer før øvelsesstart.

OPPROP FOR TEKNISKE ØVELSER

foretas ved fremmøte på øvelsesstedet 15 min før øvelsen starter. Ingen avkryssing på oppropslistene.

LØP

For 10-12 år: Tid avgjørende på alle individuelle løp, dvs. ingen finaler.

For 13-senior: På 200m, 600m, 800m, stafett og 60m hk hekkeøvelser er det tid avgjørende (ikke finaler), og de antatt sterkeste heatene avvikles sist i hver klasse. På 60m er det finale. De åtte beste tidene i forsøkene går til finale. Hvis flere har samme tid går den videre som har best plassering i sitt heat.

Hekkehøyder og avstander:

	Hekker	Høyde	Til 1. hekk	Mellom hekkene	Fra siste hekk til mål
60m hk					
J13, J14, G13	6	76,2cm	11,50m	7,50m	11,00m
J15, J16	5	76,2cm	12,00m	8,00m	16,00m
G14	5	84,0cm	12,00m	8,00m	16,00m
J17	5	76,2cm	13,00m	8,50m	13,00m
G15, G16	5	91,4cm	13,00	8,50m	13,00m

HOPP

Lengde og tresteg:

Grop 1 er lengst til høyre i hallen og grop 2 er lengst til venstre i hallen - sett fra tribunen.

For 10-12 år gjelder følgende: Satssone 50cm. Alle får 3 hopp. Ingen finaleomgang.

For 13 år gjelder følgende: Satssone 50cm.

For 13-senior gjelder følgende: I lengde og tresteg får alle 3 hopp. De åtte beste får deretter 3 nye hopp.

Høyde og stav:

Begynnerhøyder i høyde:

	13 år	14 år	18-19år, Senior
Jenter	1,15	1,25	1,50
Gutter	1,25	1,35	1,65

Begynnerhøyder i stav:

	15 år	16 år	17 år	18-19år	Senior
Jenter	1,80	1,80	2,10	2,10	2,10
Gutter	2,20	2,20	2,60	2,60	2,60

Det forutsettes at deltakerne medbringer sin egen stav. Hopp høyden flyttes opp 10cm av gangen.

I høyde og stav vil det *ikke* bli praktisert omhopp for å kåre en vinner hvis to eller flere utøvere har like resultater.

KAST

For 10-12 år gjelder følgende: Alle får 3 kast. Ingen finaleomgang.

For 13-senior gjelder følgende: Alle får tre forsøk, de 8 beste får deretter 3 nye forsøk.

Kulevekter for de forskjellige klassene:

KLASSE	VEKT
J10, J11, J12, J13, G10, G11	2kg
J14, J15, J16, J17, G12, G13	3kg
J18-19, KS, G14, G15	4kg
G16, G17	5kg
G18-19	6kg
MS	7,26kg

PREMIERING

For 10 år:

Deltakerpremie for hver dag deles ut i startnummerutdelingen etter utøvers siste øvelse.

For 11-12 år:

De tre beste i hver øvelse får medaljer utlevert på seierspallen.

Deltakerpremie for hver dag deles ut i startnummerutdelingen etter utøvers siste øvelse.

Fra 13 år:

1/3 premiering, men min. 3 og max 8 premier i hver enkeltøvelse.