



# THON HOTELS TYRVINGLEKENE 08.-10. FEB. 2019

## DELTAKERINFORMASJON

### INFORMASJON

Tyrvinglekene's informasjonstelefon er 93057974, e-mail: [fridrett@tyrving.no](mailto:fridrett@tyrving.no) og hjemmeside: <http://tyrvinglekene.no>

### SPESIELT 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 tribuneplass.

### PARKERING

utenfor hallen har begrenset med plasser. Pris kr 50 pr dag. Er det fullt på parkeringen ved hallen, kan man parkere ved Rud videregående og Hauger skole (begge i Hauger skolevei), følg skilting.

### GARDEROBENE

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

### STARTNUMMERUTDELINGEN

er i 2. etasje. Startnummer deles ut til individuelt eller klubbvis. Startnummeret må **ikke** brettes og skal brukes i alle konkurranser.

### ETTERANMELDINGER

aksepteres mot høyere startkontingent (kr 200) **dersom det er plass i øvelsen**. Henvendelse på stevnekontoret.

### OPPRYKK

En utøver kan 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 utøvers 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.

### OPPVARMING

kan foretas utendørs, eller innendørs i fotballhallen hvor halvparten av hallen er reservert for Tyrvinglekene.

Det er **IKKE** tillatt med piggsko i Fotballhallen.

### OPPROP FOR LØPSØVELSENE

foretas for forsøkskonkurranser og øvelser med direkte finaler ved avkryssing på oppropslistene utenfor stevnekontoret i 2. etasje, senest 1 time før start.

### 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 løp, dvs. ingen finaler.

For 13-senior: På 200m, 600m, 800m og 60m hkk 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, rangeres den først som har best plassering i sitt heat.

### Hekkehøyder og avstander:

60m hk	Hekker	Høyde	Til 1. hekk	Mellom hekkene	Fra siste hekk til mål
J12, G12	6	76,2cm	11,00m	7,00m	14,00m
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, J18/19, KS	5	84,0cm	13,00m	8,50m	13,00m
G16	5	91,4cm	13,00m	8,50m	13,00m
G17	5	91,4cm	13,72m	9,14m	9,72m
G18/19	5	100,0cm	13,72m	9,14m	9,72m
MS	5	106,7cm	13,72m	9,14m	9,72m

### 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. Alle får 3 hopp. De åtte beste får deretter 3 nye hopp.

For 14-senior gjelder følgende: Alle får 3 hopp. De åtte beste får deretter 3 nye hopp

#### Høyde:

##### Begynnerhøyder

	10-12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17 år	18/19-sr.
<b>Jenter</b>	Ikke fastsatt	1,15	1,25	1,30	1,35	1,40	1,50
<b>Gutter</b>	Ikke fastsatt	1,25	1,25	1,45	1,50	1,60	1,65

#### Stav:

Begynnerhøyde avtales med dommer før start.

Det forutsettes at deltakerne medbringer sin egen stav. Hoppshøyden 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

#### Kule:

For 10-12 år gjelder følgende: Alle får 3 forsøk. 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 etter utøvers siste øvelse. Premien hentes i startnummerutdelingen.

**For 11-12 år:** De tre beste i hver øvelse får premie utlevert på seierspallen. De resterende utøverne får hver dag deltakerpremie som deles ut etter utøvers siste øvelse. Premien hentes i startnummerutdelingen.

**Fra 13 år:** 1/3 premiering, men min. 3 og max 8 premier i hver enkeltøvelse.



DENMARK/ICELAND  
FINLAND  
NORWAY  
SWEDEN  
10 FEBRUARY 2019  
BÆRUM  
IDRETTSPARK

**Søndag klokken 13:00 er det tid for landskamp for senior mellom Danmark/Island, Finland, Sverige og Norge.**

**Bli igjen i Bærum Idrettspark og se de beste norske konkurrere mot gode utøvere fra de andre nordiske landene. Gratis inngang.**