



GENERELL DELTAKERINFORMASJON

INFORMASJON

Lekenes informasjonstelefon er 93057974, e-mail fridrett@tyrving.no og hjemmeside: www.tyrvinglekene.no

GARDEROBENE

er i 1. etasje i hovedtribunen for jenter og i garderobebygget på bortre langside for gutter.

STARTNUMMERUTDELING

er i Tyrving-teltet på baksiden av hovedtribunen. Startnumrene deles ut lagvis, eller individuelt etter ønske. 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.

ETTERANMELDINGER

aksepteres mot dobbel startkontingent (kr 220) **dersom det er plass i øvelsen**. Henvendelse stevnekontoret.

MATERIELLANSVARLIG

har tilholdssted ved inngangen til banen (under hovedtribunen).

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. Merk at øvelser som f.eks. 60m/100m, 60mHK/80mHK, 1500m/2000m her regnes som samme øvelse. 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.

OPPROP FOR LØP- OG KAPPGANGØVELSENE

foretas for forsøkskonkurranser og øvelser med direkte finaler ved avkryssing på oppropslister bak hovedtribunen, **senest 1 time før start**. For stafettene gjøres opprop/avkryssing ved at lagoppstillingsskjema leveres i sekretariatet **senest 2 timer før øvelsesstart**. Heatoppsett slås opp ved start og bak hovedtribunen.

OPPROP FOR TEKNISKE ØVELSER

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

RESULTATER

slås opp bak hovedtribunen.

LØP OG KAPPGANG

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

For 13-senior: På 200m, 400m, 800m, 2000m, 3000m, stafett og alle hekkeøvelser er det tid avgjørende (ikke finale). På 60m og 100m 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. Har utøverne samme plassering i sine heat, leses tiden ned til 1000-del av et sekund. Dersom utøverne fortsatt står likt går den videre som har minst fordelaktig vind. Dersom man fremdeles ikke er likt, avgjøres videre avansement ved loddtrekning.

For kappgang seniorklassene: Tid avgjørende.

Hekkehøyder og avstander:

	Hekker	Høyde	Til 1. hekk	Mellom hekkene	Fra siste hekk til mål
60m hk					
J11, G11	6	68,0	11,0m	6,5m	16,5m
J12, G12	6	76,2	11,0m	7,0m	14,0m
J13, J14, G133	6	76,2	11,5m	7,5m	11,0m
80m hk					
G14	8	84,0	12,0m	8,0m	12,0m
J15, 16	8	76,2	12,0m	8,0m	12,0m
100m hk					
J17	10	76,2	13,0m	8,5m	10,5m
J18-19, KS	10	84,0	13,0m	8,5m	10,5m
G15, G16	10	91,4	13,0m	8,5m	10,5m
110m hk					
G17	10	91,4	13,72	9,14	14,02
G18-19	10	100,0	13,72	9,14	14,02
MS	10	106,7	13,72	9,14	14,02
200m hk					
J13	10	68,0	16,0	19,0	13,0
J14	10	76,2	16,0	19,0	13,0
G13	10	68,0	18,29	18,29	17,10
G14	10	76,2	18,29	18,29	17,10
300m hk					
J15, J16, J17, G15	7	76,2	50,0m	35,0m	40,0m
G16, G17	7	84,0	50,0m	35,0m	40,0m
400m hk					
G17	10	84,0	45,0m	35,0m	40,0m
J17, J18-19, KS	10	76,2	45,0m	35,0m	40,0m
G18-19, MS	10	91,4	45,0m	35,0m	40,0m

HOPP

Grop 1 og grop 2 er på bortre langside og grop 3 er i svingen.

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. Pga. gledelig stor deltakelse i noen klasser, vil det bli deling i to/tre grupper i lengde. Dette vil bli offentliggjort på <http://tyrving.idrett.no/10/tlute/> i forkant. De åtte beste etter tre omganger går til finalen og får da tre nye hopp. De tre første hoppene er også tellende.

Begynnerhøyder i høyde:

	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17 år	18-19år	Senior
Jenter			1,15	1,25	1,30	1,35	1,40	1,50	1,50
Gutter			1,25	1,35	1,45	1,50	1,60	1,65	1,65

For 11-12 år er det ikke forhåndsfastsatte begynnerhøyder. Hoppshøyden flyttes opp 5cm av gangen.

Begynnerhøyder i stav:

	13 år	14 år	15 år	16 år	17 år	18-19år	Senior
Jenter	1,60	1,60	2,00	2,00	2,10	2,20	2,30
Gutter	1,80	1,80	2,20	2,40	2,60	2,80	3,00

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

Privat redskap leveres til kontroll hos materiellansvarlig, under hovedtribunen ved 100m-start, senest 1 time før start. Kontrollert redskap beholdes og bringes ut på banen av arrangøren. Privat redskap må stilles til disposisjon for de øvrige deltakerne.

Diskos og slegge:

Avholdes på kastbanen – ca. 300m fra stadion.

Alle får 3 kast, de 8 beste i hver klasse får deretter 3 nye forsøk.

Liten ball:

Kun arrangørens baller skal benyttes. Alle får 3 kast. Kun det lengste kastet måles. Ingen finaleomgang.

Spyd:

Alle får 3 kast, de 8 beste i hver klasse får deretter 3 nye forsøk.

Kule:

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

For 13-senior gjelder følgende: Alle får 3 støt, de 8 beste i hver klasse får deretter 3 nye forsøk.

KASTREDSKAPER/KLASSER

ØVELSE	KLASSE	VEKT
Liten ball	J10, J11, J12, G10, G11, G12	150gr.
Kule	J11, J12, J13, G11	2kg
	J14, J15, J16, J17, G12, G13	3kg
	J18-19, KS, G14, G15	4kg
	G16, G17	5kg
	G18-19	6kg
	MS	7,26kg
	Spyd	J13, J14, G13
	J15, J16, J17	500gr.
	J18-19, KS, G14, G15	600gr.
	G16,17	700gr.
	G18/19, MS	800gr.
Diskos	J13	600gr.
	J14, J15, G13	750gr.
	J16, J17, J18-19, KS, G14, G15	1kg
	G16, G17	1,5kg
	G18-19	1,75kg
	MS	2kg
Slegge	J13	2kg
	J14, J15, J16, J17, G13	3kg
	J18-19, KS, G14, G15	4kg
	G16, G17	5kg
	G18-19	6kg
	MS	7,26kg

PREMIERING**Før 10 år:**

Deltakerpremier deles ut i startnummerutdelingen lørdag og søndag. Alfabetisk resultatliste.

Før 11-12 år:

Deltakerpremie for hver dag deles ut i startnummerutdelingen. De tre beste i hver øvelse vil i tillegg få medaljer utlevert på seierspallen.

Fra 13 år:

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

Utøvere som setter norsk aldersrekord (fra 13 år) vil bli premiært.

Utøvere med deltakelse i 8 øvelser eller mer til sammen i Tjalvelekene og Tyrvinglekene vil være med i loddtrekning om tre gavekort fra Oslo Sportslager.