

# DnB NOR

## TYRVINGLEKENE

### GENERELL DELTAKERINFORMASJON

#### INFORMASJON

Lekenes informasjonstelefon er 91854384, e-mail [kirsten@tyrving.no](mailto:kirsten@tyrving.no) og hjemmeside: [www.tyrvinglekene.no](http://www.tyrvinglekene.no)

#### OPPROPSLISTER OG RESULTATER

slås opp bak hovedtribunen. Heatoppsett slås opp ved start.

#### GARDEROBENE

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

#### STARTNUMMERUTDELING

er i hvitt telt på baksiden av hovedtribunen. Startnumrene deles ut lagvis. Startnummeret må *ikke* brettes og kan beholdes. Startnummeret skal brukes under hele konkurransen. For stafettdeltakelse er det egne startnumre, som utleveres ved innlevering av lagoppstillingskjema.

#### ETTERANMELDINGER

aksepteres mot dobbel startkontingent *dersom det er plass i øvelsen*.

#### MATERIELLANSVARLIG

har tilholdssted ved inngangen til banen.

#### 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 LØPSØVELSENE

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

#### OPPROP FOR TEKNISKE ØVELSER

foretas ved fremmøte på øvelsesstedet 15 min før øvelsen starter.

#### LØP OG KAPPGANG

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

For 13-senior: På 200m, 400m, 800m, 2000m, 3000m, kappgang, stafett og alle hekkeøvelser er det tid avgjørende (ikke finaler), og de antatt sterkeste heatene avvikles sist i hver klasse. På 60m og 100m blir det finale. De åtte beste tidene i forsøkene går til finale.

## Hekkehøyder og avstander:

	Hekker	Høyde	Til 1. hekk	Mellom hekkene	Fra siste hekk til mål
<b>60m hk</b>					
J11, G11	6	68,0	11,0m	6,5m	16,5m
J12, G12	6	76,2	11,0m	7,0m	14,0m
J13, J14, G13	6	76,2	11,5m	7,5m	11,0m
<b>80m hk</b>					
G14	8	84,0	12,0m	8,0m	12,0m
J15, 16	8	76,2	12,0m	8,0m	12,0m
<b>100m hk</b>					
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
<b>110m hk</b>					
G17	10	91,4	13,72	8,80	17,08
G18-19	10	100,0	13,72	9,14	14,02
MS	10	106,7	13,72	9,14	14,02
<b>200m hk</b>					
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
<b>300m hk</b>					
J15, J16, J17, G15	7	76,2	50,0m	35,0m	40,0m
G16, G17	7	84,0	50,0m	35,0m	40,0m
<b>400m hk</b>					
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

**Lengde/tresteg:** Grop 1 og grop 2 er foran den gamle tribunen og grop 3 er i svingen.

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

For 13 år gjelder følgende: Alle får 3 hopp. De åtte beste får deretter 3 nye hopp. Satssone 50cm.

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

## 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. Hopp høyden 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	1,80	1,80	2,10	2,10	2,10
Gutter	1,80	1,80	2,20	2,20	2,60	2,60	2,60

**Det forutsettes at deltakerne medbringer sin egen stav.**

Hopp høyden flyttes opp 20cm to ganger, deretter 10cm av gangen.

Det vil *ikke* bli foretatt omhopp for å kåre en vinner hvis to eller flere utøvere har likt resultat til slutt i høyde og stav.

## KAST

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

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

Privat redskap leveres til kontroll hos materiell ansvarlig senest 1 time før start. Privat redskap må stilles til disposisjon for de øvrige deltakerne. Kontrollert redskap beholdes og bringes ut på banen av arrangøren.

## KASTREDSKAPER/KLASSE

ØVELSE	KLASSE	VEKT
Liten ball	J10,J11,J12,J13, G10,G11,G12,G13,G14	150gr.
Kule	J11, J12, J13, G11	2kg
	J14, J15, J16, G12, G13	3kg
	J17, J18-19,KS, G14, G15	4kg
	G16, G17	5kg
	G18-19	6kg
	MS	7,26kg
Spyd	J15	400gr.
	J16,17, J18-19,KS, G15	600gr.
	G16,17	700gr.
	G18/19,MS	800gr.
Diskos	J14, J15	0,75kg
	J16, J17, J18-19,KS, G14, G15	1kg
	G16, G17	1,5kg
	G18-19	1,75kg
	MS	2kg
Slegge	J13	2kg
	J14,J15,G13	3kg
	J16,J17,J18-19,KS,G14,G15	4kg
	G16,G17	5kg
	G18-19	6kg
	MS	7,26kg

### PREMIERING

#### For 10 år:

Premier til alle i alle øvelser utdeles etter øvelsesslutt. Alfabetisk resultatliste.

#### For 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 norske aldersrekorder (fra 13 år)** vil bli premiert.

#### Lagkonkurranser:

Jobzone's pokal tilfaller det laget som oppnår høyest poengsum sammenlagt. Dersom IL Tyrving oppnår høyest poengsum tilfaller pokalen nest beste lag.

Felles premiering med Romerikseleken. Pengepremier til de tre beste lagene. Gavepremie til utøvere i klassene 13-19 år som vinner samme øvelse både i Tyrvingleken og Romerikseleken.

## Smarte løsninger fra Nashuatec

CopyCenter leverer kopi- og multifunksjonsløsninger med og uten farger – som tilpasses din bedrifts behov, øker effektiviteten og senker kostnadene.

Kontakt oss for et ekstra godt tilbud i dag!

 **CopyCenter**

Din leverandør av kopi & multifunksjonsmaskiner  
www.copycenter.no Ole Deviksvei 2, 0666 Oslo - tlf 23 24 50 80



**nashuatec**