



THON HOTELS TYRVINGLEKENE

08.-09. FEB. 2020

DELTAKERINFORMASJON

INFORMASJON

Tyrvinglekene informasjonstelefon er 93057974, e-mail: friidrett@tyrving.no og hjemmeside: <http://tyrving.idrett.no/10/tlinne/>

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**.
- Foreldre, trenere og andre har ikke tilgang til banen, men bes se stevnet og støtte sine utøvere fra tribune plass.

PARKERING

utenfor hallen og nærliggende skoler. Følg skilting. Pris kr 50 pr dag.

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 dobbel startkontingent (kr 220) **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 oppropplister 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 oppropplister.

LØP

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

For 13-senior: På 200m, 600m, 800m og 60m hekk 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.
Jenter	Ikke fastsatt	1,15	1,25	1,30	1,35	1,40	1,50
Gutter	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.