



Konkurranseregler

Tilgang til indre bane

Foreldre og publikum får ikke tilgang til indre bane, men kan se og heie fra tribunen.

Stevnekontor

Stevnekontoret er etablert i umiddelbar nærhet til banen på toppen av trapp fra parkeringsplass..

Her kan man hente sitt startnummer, hver utøver/representant henter sitt nr.

Alle funksjonærer møter opp her og registrerer seg.

Innlevering av protest kan gjøres her.

Ingen avkrysning for løp.

Alle påmeldte settes automatisk opp i heat.

Opprop i tekniske øvelser (hopp/kast)

Ingen avkrysning i tekniske øvelser, men opprop på øvelsesstedet 15 min før øvelsen starter. Utøver kan ta prøvehopp og -kast før opprop om det er ledig på øvelsessted.

Kontroll av eget kastredskap

Eget kastredskap må være levert inn og være ferdig godkjent senest 60 minutter før start.

Innlevering av redskap til høyre for avkrysningsvegg. Kontakt Didrik Friele Faye på mobil 906 55 801 for kontroll.

Høyde:

I høyde blir det fast starthøyde og faste intervaller for alle utøverne.

Ved likt besteresultat i høyde, deles seieren, det kjøres ikke omhopp.

Klasse	Starthøyde	Intervaller
J10/11	0,82	5 cm til 1,12 - deretter 3cm
J12/G12	1,02	5 cm til 1,27 - deretter 3cm
J13/14	1,07 m	5 cm til 1,37 - deretter 3cm
J15-KS	1,27 m	5 cm til 1,52 - deretter 3cm
J18-KS	1,32 m	5 cm til 1,52 - deretter 3cm
G10/11	0,82	5 cm til 1,17 - deretter 3cm
G13/14	1,07 m	5 cm til 1,52 - deretter 3cm
G15-17	1,37 m	5 cm til 1,62 - deretter 3cm

Kast (kule/diskos/spyd/slegge/liten ball)

Det blir 3 kast i kastøvelsene for klassene opp til og med 11 år.

I kastøvelsene fra og med 12 år, får alle 3 kast, og de 8 beste går til finale og får ytterligere 3 kast.

I lange kast vil det bli benyttet kastmerker og kastene vil måles etter hver omgang.

Lengde og tresteg

I lengde blir det 4 hopp for alle deltakerne i klassene til og med 11 år.

I klassene fra 12 år blir det 3 hopp på alle, så blir det finale med 3 hopp for de 8 beste utøverne.



Konkurranseregler

Hekkeøvelser - høyder og avstander

Klasse	Høyde / Avstand til 1. hekk / hekkeavstand	Øvelse
J10	68,0 cm / 11,00 m / 6,50 m	60m hekk
J11	68,0 cm / 11,00 m / 6,50 m	60m hekk
J12	76,2 cm / 11,00 m / 7,00 m	60m hekk
J13	76,2 cm / 11,50 m / 7,50 m	60m hekk
J14	76,2 cm / 11,50 m / 7,50 m	60m hekk
J15	76,2 cm / 12,00 m / 8,00 m	80m hekk
J16	76,2 cm / 12,00 m / 8,00 m	80m hekk
J17	76,2 cm / 13,00 m / 8,50 m	100m hekk
J18/19	84,0 cm / 13,00 m / 8,50 m	100m hekk
KS	84,0 cm / 13,00 m / 8,50 m	100m hekk
G10	68,0 cm / 11,00 m / 6,50 m	60m hekk
G11	68,0 cm / 11,00 m / 6,50 m	60m hekk
G12	76,2 cm / 11,50 m / 7,50 m	60m hekk
G13	76,2 cm / 11,50 m / 7,50 m	60m hekk
G14	84,0 cm / 12,00 m / 8,00 m	80m hekk
G15	84,0 cm / 13,00 m / 8,50 m	100m hekk
G16	91,4 cm / 13,00 m / 8,50 m	100m hekk
G17	91,4 cm / 13,72 m / 9,14 m	110m hekk
G18/19	100,0 cm / 13,72 m / 9,14 m	110m hekk
MS	106,7 cm / 13,72 m / 9,14 m	110m hekk
J14-17	76,2 cm / 50,00 m / 35,00 m	300m hekk
J18-19, KS	76,2 cm / 45,00 m / 35,00 m	400m hekk
G14-15	76,2 cm / 50,00 m / 35,00 m	300m hekk
G16	84,0 cm / 50,00 m / 35,00 m	300m hekk
G17	84,0 cm / 45,00 m / 35,00 m	400m hekk
G18-19, MS	91,4 cm / 45,00 m / 35,00 m	400m hekk