THON HOTELS TYRVINGLEKENE
11.-12. FEB. 2017
DELTAKERINFORMASJON

INFORMASJON
Tyrvinglekenes informasjonstelefon er 45204125, e-mail: friidrett@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.

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

STARTNUMMERUTDELINGEN
er utenfor sekretariatet i 2. etasje. Startnumrene 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 i sekretariatet.

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 til disse tider/steder:
- Lørdag kl 09-12: Fotballhallen.
- Lørdag kl.12-18: Fleridrettshallen.
- Søndag kl. 09-16: Fotballhallen.
- Søndag kl. 16-18: Avsatt område i Friidrettshallen.

Det er **IKKE** tillatt med piggsko verken i Fotballhallen eller Fleridrettshallen.

OPPROP FOR LØPSØVELSENE
foretas for forsøkskonkurranser og øvelser med direkte finaler ved avkryssing på oppropslister ved sekretariatet 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 oppropslister.

LØP
For 10-12 år: Tid avgjørende på alle løp, dvs. ingen finaler.
For 13-senior: På 200m, 600m, 800m og 60mhk 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. Unntaket er for seniorklassene hvor de 16 beste går videre - til henholdsvis A og B-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.
For 13-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. Hopphøyden 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.
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.
Fra 13 år: 1/3 premiering, men min. 3 og max 8 premier i hver enkeltøvelse.