

Deltakerinformasjon

Distriktskampen 11.01.2020

GENERELT

Arrangør: Vestfold friidrettskrets og Akershus friidrettskrets og Oslo friidrettskrets

Deltakende distrikt: Akershus, Vestfold, Oslo, Västergötland, Värmland og Bohuslän-Dal

Arena:

Bærum Idrettspark, Hauger skolevei 36, 1351 Rud



Tidspunkt

Lørdag 11. januar. Første start kl 12.00, siste start kl 1815
Se forøvrig tidsskjema

Parkering

Det finnes parkeringsplasser ved hallen.

Garderober

Hallen har flere garderober med dusj for kvinner og for menn.

Servering

Det vil være en kiosk med assortert utvalg.

Det vil bli servert et varmt måltid som må forhåndsbestilles

KONKURRANSEBESTEMMELSER

Endringer i lagoppstilling gjøres i sekretariatet senest en time før øvelsestart

Piggsko:

I hallen kan det kun brukes piggsko med med max 6mm butte innendørspigge.

Avkrysning.

Avkrysning i alle løpsøvelser i sekretariatet senest 60 min før øvelsestart.

I tekniske øvelser er det opprop ved konkurransestedet.

Opprop

I løpsøvelser 15 min før start.

Opprop i alle tekniske øvelser, unntatt stav, på konkurransestedet 10 min før start. I stav er det opprop 30 min før start.

Startnummer

Startnummerutdeling åpner kl 1000 på lørdag.

Leder for det enkelte distrikt henter startnummer i sekretariatet.

Startnummer skal bæres synlig på brystet (eller på ryggen i stav) av alle deltakerne.

Oppvarming

Utendørs eller på yttersiden av rundbanen.

Indre bane

På indre bane er det kun adgang for aktive som konkurrerer og funksjonærer. Alle andre må oppholde seg utenfor det avsperrede området. Øvelsesleder kan tillate at en leder eller en forelder blir med på indre bane som hjelp.

Løpsøvelser

På 60m og 60m hk er det 2 heat i hver klasse.

På 200m er det tre heat i hver klasse.

Plassering etter tider.

På 800m, 1000m og 1500 meter er det ett heat for hver klasse.

I korte løpsøvelser (60m/60m hekk) benyttes banefordeling i henhold til følgende tabell (heat-bane)

<u>60m/60m hk</u>	<u>G/P 13</u>	<u>J/F 13</u>	<u>G/P 15</u>	<u>J/F 15</u>	<u>G/P 17</u>	<u>J/F 17</u>
Oslo	1-2	1-7	1-6	1-5	1-4	1-3
Götaland	1-3	1-2	1-7	1-6	1-5	1-4
Bohuslän-Dal	1-4	1-3	1-2	1-7	1-6	1-5
Akershus	1-5	1-4	1-3	1-2	1-7	1-6
Vestfold	1-6	1-5	1-4	1-3	1-2	1-7
Värmland	1-7	1-6	1-5	1-4	1-3	1-2
Oslo	2-7	2-2	2-3	2-4	2-5	2-6
Götaland	2-6	2-7	2-2	2-3	2-4	2-5
Bohuslän-Dal	2-5	2-6	2-7	2-2	2-3	2-4
Akershus	2-4	2-5	2-6	2-7	2-2	2-3
Vestfold	2-3	2-4	2-5	2-6	2-7	2-2
Värmland	2-2	2-3	2-4	2-5	2-6	2-7

200m løpes i tre heat med fire baner (3-6) i hvert heat. Banefordelingen er i gitt i tabellen under:

200m	G/P 13	J/F 13	G/P 15	J/F 15	G/P 17	J/F 17
Oslo	1-3	2-4	2-3	1-6	1-5	1-4
Götaland	1-4	1-3	2-4	2-3	1-6	1-5
Bohuslän-Dal	1-5	1-4	1-3	2-4	2-3	1-6
Akershus	1-6	1-5	1-4	1-3	2-4	2-3
Vestfold	2-3	1-6	1-5	1-4	1-3	2-4
Värmland	2-4	2-3	1-6	1-5	1-4	1-3
Oslo	2-5	3-6	3-5	3-4	3-3	2-6
Götaland	2-6	2-5	3-6	3-5	3-4	3-3
Bohuslän-Dal	3-3	2-6	2-5	3-6	3-5	3-4
Akershus	3-4	3-3	2-6	2-5	3-6	3-5
Vestfold	3-5	3-4	3-3	2-6	2-5	3-6
Värmland	3-6	3-5	3-4	3-3	2-6	2-5

Hekkehøyder og avstander

	Hekkehøyde	Ant.hekker	Til første	mellom
J13	76.2	6	11.5	7.5
J15	76.2	5	12	8
J17	76.2	5	13	8.5
G13	76.2	6	11.5	7.5
G15	84	5	13	8.5
G17	91.4	5	13.72	9.14

Stav

Åpningshøyde bestemmes av øvelsesleder. Laveste mulige åpningshøyde 1,50m. Listen flyttes opp med 10 og 10 cm. Det fastsatte hopp høydene kan ikke fravikes.

Alle gutter og alle jenter hopper sammen i én klasse hver.

Rekkefølgen bestemmes etter Tyrvingtabellen:

<http://www.friidrett.no/stevner/poeng/Documents/Poengtabell%20Tyrvingtabellen.xls>

Høyde

Åpningshøyde bestemmes av øvelsesleder. Listen flyttes opp med 5 og 5 cm.

Lengde

Klassene G/P 13 og J/F 13 har 50cm satssone før planken.

Alle deltakerne får seks hopp hver.

Det er to lengdegroper som benyttes alternerende.

Kule

Det vil bli brukt metallkuler i konkurransen. Arrangøren holder kastredskap.

Alle deltakerne får seks støt hver.

Redskapsvekter:

	13	15	17
G/P	3kg	4kg	5kg
J/F	2kg	3kg	3kg

ETTER KONKURRANSEN

Resultater

Resultater vil bli slått opp på tavler ved sekretariatet. Resultater vil også bli lagt ut på nett fortløpende etter øvelsesslutt

Etter avsluttet konkurranse vil komplette resultatlister bli lagt ut på kretsens arrangørs hjemmesider: <https://www.friidrett.no/k/osloogakershus/>
<https://www.friidrett.no/k/vestfold/>

Distriktskampen

Poengberegning: 12,11, 10, 9, 8, 7, 6, 5,4,3,2,1

For stav: 18,17,16, 15, 14, 13, 12, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1

Stafett: 12,10, 8,6,4,2

Kontaktinformasjon:

Stevneleder: Monica Grefstad Frøynes (+47 -48191875)

Vestfold friidrettskrets: Monica Grefstad Frøynes (+47 -48191875)

E-post: monicagrefstad.froynes@friidrett.no