



TEKNISK GJENNOMFØRING



Stevnet avvikles etter Norsk Friidretts konkurransebestemmelser.

Det benyttes elektronisk tidtaking og tidene oppgis med 1/100 nøyaktighet. Dersom to eller flere utøvere i forsøksheatene står likt i tid og må skilles for å få det korrekte antall utøvere videre til finale, skal imidlertid tidene sjekkes på 1/1000 nivå dersom dette er mulig. Ved lik tid skal utøver som har best plassering i sitt heat gå videre. Hvis to eller flere utøvere fremdeles står slikt, skal den utøver som har de minst gunstige vindforholdene gå videre. Hvis utøverne fremdeles ikke lar seg skille, skal det foretas loddtrekning om finaleplassen(e).

Hver krets har kun anledning til å ha 8 ledere/veiledere på banen til samme tid.

Hver krets får utdelt 8 akkrediteringskort. Kortene er ikke personlige. Journalister har tilgang på banen.

LØP

I 60m og 60/80m hekk er det forsøk og finaler.

I 200 m, 200m hekk, 600m og 1500m er det direkte finale. Heatene seedes.

For tjuvstart gjelder nasjonal regel for 14 år og yngre, d.v.s. at en utøver diskas på sin 2. tjuvstart.

200m hekk gjennomføres med 18,29m mellom hekkene for guttene og 19m for jentene.

Høyde på 200m hekk er 68cm (G13 og J13) og 76,2cm (G14 og J14).

Høyde på 60/80m hekk er 76,2cm (J13/14 og G13) og 84,0cm for G14.

På 1500 meter tillates inntil 20 løpere i hvert heat. Hvis det blir mer enn ett heat, bør man tilstrebe å ha omtrent like mange i hvert heat, men likevel slik at klare skiller i resultatnivå kan reflekteres i heatfordelingen.

1000 M KAPPGANG

Kappgang er en ordinær øvelse og teller likt som alle andre øvelser. I kappgang kan flere aldersklasser gå sammen. Også gutter og jenter kan gå sammen. Maksimalt antall samtidig startende bør likevel ikke overskride 15 utøvere. Vanlige kappgangregler gjelder (knestrek og bakkekontakt). Hver advarsel (gult kort) fra dommer medfører 15 sek tidstillegg. Overdommer kan utelukke utøvere som bevisst løper og følgelig bevisst saboterer regelen for fair play i kappgang.

LENGDE

Det benyttes satssone etter reglene i heftet «Friidrett for barn og ungdom», d.v.s. 0,5 m satssone for 13 år og yngre, men sats fra planken for 14 år og over.

Hver utøver får 3 forsøk, de 8 beste går til finale og får 3 nye hopp.

For å begrense tid på innløping av tilløpet, anbefales det at utøverne benytter det utlagte målebåndet ved siden av tilløpet til oppmåling.

HØYDE OG STAV

Vinneren i konkurransen kan få hevet lista etter eget ønske i samarbeid med øvelsesleder.

Høyde

J13	116	121	126	131	136	141	146		deretter 3 cm heving
J14	121	126	131	136	141	146	151		deretter 3 cm heving
G13	121	126	131	136	141	146	151		deretter 3 cm heving
G14	126	131	136	141	146	151	156	161	deretter 3 cm heving

Stav

J13	132	142	152	162	172	182		deretter 5 cm heving
J14	142	152	162	172	182	192		deretter 5 cm heving
G13	132	142	152	162	172	182	192	deretter 5 cm heving
G14	142	152	162	172	182	192	202	Deretter 5 cm heving

DISKOS, SPYD, SLEGG, KULE

Hver utøver får 3 forsøk, de 8 beste går til finale og får 3 nye kast.

Konkurransen foregår med arrangørens utstyr.

STAFETT

Donald-Stafetten går på gressmatta. Hver av de 10 etappene er på ca. 80m, og går mellom fotballbanens sekstenmetere.

Alle kretsene løper samtidig (kun ett heat).

I stafetten benyttes ikke pinner, men vekslingen foregår ved at innkommende løper gir utgående løper et slag på hånden på høyre side av en funksjonær før denne kan begynne å løpe.

Det benyttes en videoopptaker på hver ende av målstreken for å bestemme rekkefølgen i mål.

Kretsstafett (8x200m) på bane er siste øvelse søndag og den gjennomføres som en vanlig banestafett med stafettpinner.

Lagledere må melde på stafettlagene til sekretariatet senest 2 timer før start

Starten går fra buet startlinje for 600 m.