



**Haugesund IL Friidrett  
i samarbeid med**



**innbyr til GASSCO-lekene 2023.**

**Nasjonalt stevne for gutter og jenter på  
Haugesund Friidrettsstadion**

**Lørdag 2. september kl. 11:00**

**PÅMELDING**

Online påmelding iSonen:

<https://isonen.no/event/clamjk3ul132844911emw0qnpit4>

**Siden stevnet avvikles over en dag, henstiller vi utøvere over 12 år  
om å begrense påmeldingen til kun 4 øvelser.**

Påmeldingsfrist er **søndag 27. august 2023 kl. 23:59**

Stafettpåmelding på eget skjema i lagsposene. Leveres senest 2 timer før start stafett.

**ETTERANMELDING**

Kun mulig dersom stevnet ikke er fulltegnet, og dersom teknisk mulig frem til tirsdag 30.8.  
mot dobbel avgift. Spørsmål til [post@haugesundil.no](mailto:post@haugesundil.no)



# Haugesund Idrettslag Friidrett

---

## STARTTIDSPUNKT

Stevnet starter lørdag kl. 11:00, og planen er at rekruttene (J/G opp tom. 10 år) starter først.

Om påmeldingen skulle bli så stor at det kan bli vanskelig å gjennomføre alle øvelser i løpet av planlagt tidsramme, kan starttidspunktet bli forskjøvet.

## KAFETERIA/KIOSK

Det blir kiosk og kafeteria med rikholdig utvalg i telt/vogn på stadion hele lørdagen.

## STEVNEKONTORET

Stevnekontoret blir plassert i telt ved inngangen til Friidrettsstadion, og er åpent lørdag fra kl. 09:00 for utdeling av lagsposere, startnummer og div. spørsmål.

## OPPROP/AVKRYSSING

Avkryssing for løp sløyfes, og heatene blir satt opp basert på påmeldingene. Utøver møter til startstedet for løpet min. 15 min. før start.

Dersom utøver eller trener vet at utøver ikke skal stille i den påmeldte øvelsen, ønskes dette meldt til sekretariatet i 2. etasje i stadion-huset, snarest mulig, slik at en unngår tomme baner.

Opprop tekniske øvelser foregår ved fremmøte på øvelsesstedet 15 min før start.

## PREMIERING

Rekruttklasse: 6-10 år deltakerpremie til alle. 1/3 premiering fra 11 år og oppover, men i årsklassene 11 og 12 år vil alle - som ikke får ordinær premie - en deltakerpremie.

## STARTKONTINGENT

6-10 år: kr. 80,- pr. øvelse.

11 år og over: kr. 160,- pr. øvelse.

Stafett kr 250,-

Dobbel avgift ved etteranmeldinger! Alle klubber blir fakturert i etterkant av stevnet.

Vi åpner for at klubber kan stille mix-lag (jenter/gutter på samme lag).

## YTTERLIGERE INFORMASJON

Arrangementskontakt: Haugesund IL Friidrett 52 22 34 02 / [post@haugesundil.no](mailto:post@haugesundil.no)



## Øvelsesutvalg GASSCO-lekene

<b>JENTER</b>		<b>GUTTER</b>	
<b>J6/9</b>	60m – lengde – liten ball	<b>G6/9</b>	60m – lengde – liten ball
<b>J10</b>	60m – 600m – liten ball – lengde	<b>G10</b>	60m – 600m – lengde – liten ball
<b>J10</b>	4 x 60m stafett Donald-stafett (evt. mix lag)	<b>G10</b>	4 x 60m stafett Donald-stafett (evt. mix lag)
<b>J11</b>	60m – 60m hk – 600m – kule – lengde	<b>G11</b>	60m – 60m hk – 600m – kule – lengde
<b>J12</b>	60m – 60m hk – 200m – 600m – 1500m – lengde – kule – høyde	<b>G12</b>	60m – 600m – lengde – 60m hk – 200m – 1500m – kule – høyde
<b>J11/J14</b>	4 x 60m stafett Donald-stafett (evt. mix lag)	<b>G11/14</b>	4 x 60m stafett Donald-stafett (evt. mix lag)
<b>J13</b>	60m – 600m – 60m hk – 200m hk – 200m – 1500m – lengde – høyde – kule – spyd	<b>G13</b>	60m – 60m hk – 200m hk – 200m – 600m – 1500m – lengde – kule – spyd – høyde
<b>J14</b>	60m – 60m hk – 200m hk – 200m – 600m – 1500m – lengde – høyde – kule – spyd	<b>G14</b>	60m – 80m hk – 200m hk – 200m – 600m – 1500m – høyde – lengde – kule – spyd
<b>J15</b>	100m – 80m hk – 200m – 300m hk – 1500m – lengde – kule – høyde – spyd – slegge	<b>G15</b>	100m – 100m hk – 200m – 300m hk – 1500m – lengde – kule – høyde – spyd – slegge
<b>J16</b>	100m – 100m hk – 200m – 300m hk – 1500m – lengde – høyde – spyd – kule – slegge	<b>G16</b>	100m – 100m hk – 200m – 300m hk – 1500m – lengde – høyde – spyd – kule – slegge
<b>J17</b>	100m – 100m hk – 200m – 300m hk – 1500m – lengde – kule – slegge – høyde – spyd	<b>G17</b>	100m – 110m hk – 200m – 300m hk – 1500m – lengde – høyde – spyd – kule – slegge
<b>J18/19</b>	100m – 100m hk – 200m – 300m hk – 1500m – lengde – høyde – spyd – kule – slegge	<b>G18/19</b>	100m – 110m hk – 200m – 400m hk – 1500m – lengde – høyde – spyd – kule – slegge
<b>J 15/19</b>	4 x 100 m stafett	<b>G 15/19</b>	4 x 100 m stafett
<b>KS</b>	100m – 100m hk – 200m – 300m hk – 1500m – høyde – spyd – lengde – kule – slegge	<b>MS</b>	100m – 110m hk – 200m – 400m hk – 1500m – lengde – høyde – spyd – kule – slegge

**Antall forsøk:**

Rekrutt: 3 forsøk

10 – 12 år 4 forsøk

13-19 år: 3+3 forsøk, finale for de 8 beste

**15 år+ SUPERFINALE 100m**



Haugesund Idrettslag Friidrett

---

**Generalsponsor for Haugesund Idrettslag:**



**Haugesund  
Sparebank**

**Sponsorer og samarbeidspartnere:**



**Haugesunds Avis**

**Laastad**  
LAASTAD & CO. AS

**CRAFT** ⚙️



**DEEPOCEAN**

**coop**  
Sørvest



Haugesund  
Sparebank



**GASSCO**