

Hordaland friidrettskrets 50 år

Invitasjon til Stor-KM 2018

Fana stadion 22.-23. september
Lørdag kl. 11.00 og søndag kl. 11.00



Klasser: gutter/jenter 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18/19 år og menn/kvinner senior NB: ingen juniorklasse

Individuell premiering:

- Deltakerpremie til alle
- Gull, sølv og bronse i klassene slik de står oppført ovenfor.
- Bestemannspremier i hver av disiplinene kast, hopp og løp.

Klasseinndeling for bestemannspremier er

- Gutter og jenter 13/14, 15/19, MS og KS.
- For klassene 13-19 regnes bestemannspremier ut fra utøverens alder i forhold til Tyrvingtabellen.
- For seniorøvelsene benyttes serietabellen.

Startkontingent:

- G/J 11-14 år: kr. 100,- pr øvelse
- G/J 15-18/19 år + MS og KS: kr. 150,- pr øvelse og
- Stafetter alle klasser: kr. 250,- pr. stafettlag.

Startkontingent skal betales senest 19.september til Hordaland Friidrettskrets på:

- Bankkonto nr. 3412.18.05253.

Påmelding : [Sportsadmin.](#) Frist 18. september

Dagsoppsett/fordeling av øvelser:

Arrangøren kan selv bestemme rekkefølgen i gjennomføring av øvelsene den respektive dag.

Følgende dagsprogram skal imidlertid følges:

(Kretsstyret kan gjøre nødvendige avvik hvis det skulle bli stor endring i deltakelsen)

Dagsprogram :

LØRDAG		SØNDAG	
ØVELSE	KLASSE	ØVELSE	KLASSE
60 m	J/G 11 - 14	100 m	J/G 15 - 19, K/M Sen.
200 m	J/G 15 - 19, K/M Sen.	200 m	J/G 11 - 14
800 m	J/G 15 - 19, K/M Sen.	400 m	J/G 15 - 19, K/M Sen.
1500 m	J/G 13 - 14	600 m	J/G 11 - 14
		1500 m	K/M Sen.
60 mhk	J 11 - 14, G 11 - 13	2000 m	J/G 15
80 mhk	G 14	3000 m	J/G 16-19, K sen.
300 mhk	J/G 15 - 17, J 18/19	5000 m	M Sen.
400 mhk	G 18/19, K/M Sen.		
		80 mhk	J 15 - 16
1000 m kappg.	Alle klasser	100 mhk	G 15 - 16, J 17 - 19, K Sen.
3000 m kappg.	J/G 15 - 17, J 18 - 19, K Sen.	110 mhk	G 17 - 19, M Sen.
5000 m kappg.	G18 - 19, M Sen.	200 mhk	J/G 13 - 14
Høyde	J/G 11 - 14	Stav	J/G 11 - 14
Lengde	J/G 11 - 14	Tresteg	J/G 11 - 14
Stav	J/G 15 - 19, K/M Sen.	Høyde	J/G 15 - 19, K/M Sen.
Tresteg	J/G 15 - 19, K/M Sen.	Lengde	J/G 15 - 19, K/M Sen.
Slegge	J/G 11 - 14	Diskos	J/G 11 - 14
Kule	Alle klasser	Spyd	Alle klasser
Diskos	J/G 15 - 19, K/M Sen.	Slegge	J/G 15 - 19, K/M Sen.
		4 x 60 m stafett	J/G 11 - 12
		4 x 100 m stafett	J/G 13 - 14
		1000 m stafett	J/G 15 - 19, K/M Sen.

Gjennomføring:

15-19 år: Ingen utøver kan delta i mer enn en aldersklasse. Utøvere kan bare delta i den aldersklassen vedkommende hører til. Men hvis en utøver 15-19 år ønsker å konkurrere i seniorklassen skal det dog gis mulighet for dette. Dersom utøveren går opp i seniorklasse må vedkommende konkurrere i den klassen i alle andre øvelser (gjelder ikke dersom en utøver stiller i en klasse som kun er forbeholdt senior- f.eks. 3000m). Dersom en utøver som ellers berettiger start i en aldersbestemt klasse deltar i seniorklasse, skal utøveren plasseres og premieres i forhold til denne. I stafetter kan utøvere rykke opp i eldre årsklasser, selv om de tidligere i stevnet har deltatt i egen klasse både individuelt og i stafetter

- Avkrysning løp senest 1/2 time før start.
- I tekniske øvelser opprop på øvelsesstedet 15 min før starttidspunkt av øvelsen
- NB : Ingen etteranmelding

Avviklingen av konkurransene:

For gjennomføring av hekkeøvelser vises det til reglementet vedrørende avstander.

Når godkjent målebånd benyttes for lange kast, kan bruk av kastmerker godkjennes, forutsatt at alle godkjente kast måles etter hver omgang.

Under KMs løpsøvelser gjennomføres det ikke forsøkskonkurranser for kvalifisering til evt senere mellomheat eller finale. Utøverens tid i heatet blir således avgjørende for plassering.

Herfra unntatt er om det ikke er mulig å kåre en vinner. Da skal det gjennomføres omløp som førsteplassen. For de øvrige plasseringer kan medaljer/plassering deles.

Arrangøren skal ta hensyn til oppnådde personlige bestetider og seede i løpsøvelsene.

Ekstra plankemarkering for 15 år-senior kun på oddetall for planke-avstand

Kontaktpersoner for Stor-KM:

An-Magritt Hasås	mobil: 959 31 565	email: amh1502@online.no
Jan-Arle Sletten	mobil: 954 34 044	email: jan-arle.sletten@friidrett.no
Dag Rydland	mobil: 916 67 332	email: drydland@broadpark.no

Arrangør: Kretsstyret sammen med klubber i kretsen