

GNEIST SPELEN

19. -20. august 2023



[FORSIDE](#) [PREMIERING](#) [INFORMASJON](#) [TIDSSKJEMA](#) [RESULTATER](#) [PÅMELDING](#)



INFORMASJON

Velkommen til Gneistspelen 2023

SPONSORER



Konkurranseregler Gneistspelen



SISTE NYHETER

GNEISTPELEN ÅPNER PÅMELDING
2023 JUNI 19, 2023

BESTEMANNSPREMIENE 13-17 ÅR ER
KLARE SEPTEMBER 12, 2022

**Lørdag 19. august**

Rekrutt – G/J10	60 m – liten ball – lengde
G/J11 – G/J12	60 m – 600 m – spyd - høyde
G/J13 – G/J14	60 m – 2000 m – spyd - høyde
G/J15 – G/J17	100 m – 2000 m – spyd - høyde
M/K senior	100 m – 400 m – 3000 m – spyd - høyde - tresteg
Friske Viljer	60m – lengde – liten ball

Søndag 20. august

Rekrutt	300 m hinder (vanngrav + 2 hinder 50 cm)
G/J10-G/J11-GJ12-GJ13	800 m hinder (vanngrav + 6 hinder 50 cm)
G/J11 – G/J12	60 mh – 200 m – lengde – kule
G/J13 – G/J14	60/80 mh – 200 m - 1500m hinder* – lengde – kule
G/J15 – G/J17	80/100 mh – 200 m – 2000/3000m hinder* - lengde – kule
G/J18/19	100/110 mh***
M/K senior	100/110 mh*** - 200 m - 800 m - 2/3000m hinder* - lengde – kule
Friidrett GP	100 m – 400 m – lengde – Kule (4kg)

* Hinder følger UM/NM regler 14 år og eldre. Kvinner løper 2000 m hinder.

** Tresteg kun senior

*** Korthekk følger Tyrving-tabell/UM/NM reglement, se konkurranseregler Gneistspelen



Startkontingent pr øvelse: Kr 95.- t.o.m. 14 år / kr 125.- 15 år - 19 år + veteraner / kr 200.- senior

Påmeldingsfrist 13. august

Besøk oss på [Gneistspelen.no](https://gneistspelen.gneist.org/)

400 M MS OG LENGDE KS MED NYTT
STARTTIDSPUNKT AUGUST 19, 2022

TIDSSKJEMA ER KLART AUGUST 18,
2022

GNEIST SPELEN BRUKER OPEN
TRACK AUGUST 16, 2022

ARKIV

JUNI 2023

SEPTEMBER 2022

AUGUST 2022

JULI 2022

AUGUST 2021

JUNI 2021

AUGUST 2020

JUNI 2020

DESEMBER 2019

AUGUST 2019

JUNI 2018

AUGUST 2017

JULI 2017

JUNI 2017

FEBRUAR 2017

AUGUST 2016

JULI 2016

MAI 2016