



KONKURRANSEREGLER OSLEKENE 2021 KUVENTRÆ IDRETTSPARK 17-19. SEPTEMBER

Påmelding

Forhåndspåmelding er innen søndag kveld (12.09).
Stafett påmeldinger sendes på e-post til marped78@hotmail.com innen
søndag 19. kl 1100.

Smittevern

Alle må registrere seg ved inngang, også
Funksjonærer, utøvere, trenere, foreldre og publikum.
Alle funksjonærer skal bruke gule vester.
Alle trenere skal bruke blå vester på indrebane. Trenere
Kan ikke bruke tribunen.
Tilskuere/foreldre skal oppholde seg på tribune eller
utenfor gjerdet til banen.

Etteranmelding

Etteranmelding mot dobbel startkontingent dersom
ledig plass.

Premiering

Premier til alle 8-10år.
Gull, sølv og bronse og deltager premier videre i 11-12år
13+ er det gull, sølv og bronse + 1/3 premiering

Avkrysning for alle løp

Startlister for alle løp henges opp på vegg ved tribune. Ingen avkrysning i
2021. Opprop 15min før start for alle øvelser.
På samtlige løp blir det avgjørende resultat og ingen finaler.

Stafettklasser:

10-11år 4x60m
12-13år 4x60m maks 50år
14-15år 4x60m maks 58år
16-17år 1000m stafett
18+ år 1000m stafett

Opprop i tekniske øvelser (hopp/kast)

Ingen avkrysning i tekniske øvelser, men opprop på øvelsesstedet 15 min
før øvelsen starter. Utøver kan ta prøvehopp og -kast før opprop om det
er ledig på øvelsessted.



Scan QR-koden



Covid øvelsesspesifikke retningslinjer:

- Det kan løpes i hver bane. Maks antall løpere per heat tilsvarer antall baner.
- Så lenge retningslinjene om håndhygiene følges, kan startblokkene benyttes umiddelbart av løpere i neste heat. Startblokkene skal vaskes eller desinfiseres etter gjennomført økt/konkurransse.
- Så lenge retningslinjene om håndhygiene følges, kan hekker og hindre benyttes umiddelbart til neste heat. Disse skal vaskes eller desinfiseres før og etter gjennomført økt/konkurransse.
- Ved stafettløp skal stafettpinnen desinfiseres mellom hver gang den brukes av forskjellige lag, og utøverne som har løpt stafett må desinfisere hendene før og etter veksling.
- Alle kastredskaper skal vaskes eller desinfiseres før og etter gjennomført økt/konkurransse.
- Baneløping i felt kan gjennomføres med heat på inntil 25 løpere. Arrangør må sørge for at avstand må minimum 1 meter kan opprettholdes før og etter selve løpet, for voksne utøvere over 20år (unntatt toppidrett).

Løp:

Utøvere opp til og med 14 år skal ikke konkurrere sammen med senior og junior (16-20år).

Lengde/tresteg

I lengde blir det 3 hopp for alle deltakerne i klassene til og med 9 år. I klassen 10år blir det 4 hopp. I klassene fra 11 år blir det 3 hopp på alle, så blir det finale med 3 hopp for de 8 beste utøverne.

Satssone til og med 13år. 50cm satssone før satslinjen.

Høyde:

I høyde blir det bestemt starthøyde etter utøverenes ønske og faste intervaller for alle utøverne. Minimum starthøyde er vist under

Klasse	Starthøyde	Intervaller
J10/11	0,85	5 cm
J12/G12	1,00	5 cm
J13/14	1,10 m	5 cm
J15-19-KS	1,30 m	5 cm
G10/11	0,85	5 cm
G13/14	1,10 m	5 cm
G15-19/MS	1,30 m	5 cm



Hekkeøvelser - høyder og avstander

← Back		Hekk utendørs rev 1.xlsx					↑
Klasse	Distanse	Høyde	Ant.	Til første hekk	Avstand	Siste hekk til mål	Merker på Kuventræ
J10	60	68	6	11,00	6,50	16,50	Gule kryss
J11	60	68	6	11,00	6,50	16,50	Gule kryss
J12	60	76	6	11,00	7,00	14,00	Røde kryss
J13	60	76	6	11,50	7,50	11,00	Blå kryss
J14	60	76	6	11,50	7,50	11,00	Blå kryss
J15	80	76	8	12,00	8,00	12,00	Blå 4-kant
J16	80	76	8	12,00	8,00	12,00	Blå 4-kant
J17	100	76	10	13,00	8,50	10,50	Gule 4-kant
J18-19	100	84	10	13,00	8,50	10,50	Gule 4-kant
Kjun	100	84	10	13,00	8,50	10,50	Gule 4-kant
Ksen	100	84	10	13,00	8,50	10,50	Gule 4-kant
G10	60	68	6	11,00	6,50	16,50	Gule kryss
G11	60	68	6	11,00	6,50	16,50	Gule kryss
G12	60	76	6	11,00	7,00	14,00	Røde kryss
G13	60	76	6	11,50	7,50	11,00	Blå kryss
G14	80	84	8	12,00	8,00	12,00	Blå 4-kant
G15	100	84	10	13,00	8,50	10,50	Gule 4-kant
G16	100	91	10	13,00	8,50	10,50	Gule 4-kant
G17	110	91	10	13,72	9,14	14,02	Blå 4-kant
G18-19	110	100	10	13,72	9,14	14,02	Blå 4-kant
Mjun	110	106	10	13,72	9,14	14,02	Blå 4-kant
Msen	110	106	10	13,72	9,14	14,02	Blå 4-kant



Kast (kule/spyd/liten ball)

For klassene 8, 9 år blir det 3 kast. I klassen 10-12 år blir det 4 kast. I kastøvelsene fra og med 13 år, får alle 3 kast, og de 8 beste går til finale og får ytterligere 3 kast.

Vekter vist under

GUTTER	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17 år	Junior 18-19 år	Junior 20-22 år	Senior
Kule 2kg	x	x									
Kule 3kg			x	x							
Kule 4kg					x	x					
Kule 5kg							x	x			
Kule 6kg									x		
Kule 7,26kg										x	x
Diskos 0,6kg	x	x									
Diskos 0,75kg			x	x							
Diskos 1kg					x	x					
Diskos 1,5kg							x	x			
Diskos 1,75kg									x		
Diskos 2kg										x	x
Slegge 2kg/110cm	x	x	x								
Slegge 3kg/119,5cm				x							
Slegge 4kg/119,5cm					x	x					
Slegge 5kg/120cm							x	x			
Slegge 6kg/121,5cm									x		
Slegge 7,26kg/121,5cm										x	x
Spyd 400g	x	x	x	x							
Spyd 600g					x	x					
Spyd 700g							x	x			
Spyd 800g									x	x	x
Liten ball 150g	x	x	x	x	x						

JENTER	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17 år	Junior 18-19 år	Junior 20-22 år	Senior
Kule 2kg	x	x	x	x							
Kule 3kg					x	x	x	x			
Kule 4kg									x	x	x
Diskos 0,6kg	x	x	x	x							
Diskos 0,75kg					x	x					
Diskos 1kg							x	x	x	x	x
Slegge 2kg/110cm	x	x	x	x							
Slegge 3kg/119,5cm					x	x	x	x			
Slegge 4kg/119,5cm									x	x	x
Spyd 400g	x	x	x	x	x						
Spyd 500g						x	x	x			
Spyd 600g									x	x	x
Liten ball 150g	x	x	x	x	x						

Faktuering

Alle deltagere faktureres sitt idrettslag.