



## **KONKURRANSEREGLER OSLEKENE 2022 KUVENTRÆ IDRETTSPARK 16-18. SEPTEMBER**

### **Påmelding**

Forhåndspåmelding er innen søndag kveld (11.09).  
Stafett påmeldinger sendes på e-post til svein.hausberg@outlook.com innen søndag 19. kl 1100.

### **Etteranmelding**

Etteranmelding mot dobbel startkontingent dersom ledig plass.

### **Kiosk**

Det tilstrebes å få Os Turn kiskoen åpen alle konkurransedagene. Kiosken ligger mellom friidrettsbanen og fotballbanen i enden mot Os badet.

### **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**

Ingen avkrysning i 2022. 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.

### **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.