



Teknisk manual Tyrvinglekene

I Tyrving IL skal vi ha imøtekommende dommere og funksjonærer som gjør sitt beste for å skape en god friidrettsopplevelse for utøverne

DOMMEREN SOM VEILEDER FOR UTØVERE 10-12 ÅR

Friidrettens konkurranseregler er laget med tanke på voksne utøvere, og skal ikke overføres i streng form til konkurranser for barn 10-12 år.

Praktiseringen av regelverket for barn skal være romslig og rettferdig slik at barna opplever mestringsglede og har det moro på friidrettsbanen.

Øvelsesleder/dommer for barn skal være mer veiledende enn dømmende i forhold til friidrettens regler.

NB!! Ingen utøver i denne aldersgruppen skal utelukkes fra deltakelse, bli diskvalifisert eller ikke få godkjent resultat som følge av regelbrudd. Dersom barn som er 12 år og yngre ikke utfører øvelsen riktig, bør de veiledes og få nytt forsøk slik at de oppnår et gyldig resultat.

Ingen skal diskas på 200 m i 11-12 års klassen

ADVARSEL/DISKVALIFIKASJON

Ved usportslig eller ukorrekt oppførsel kan overdommer gi en utøver advarsel (gult kort) eller utvise en utøver (rødt kort). Advarsel og diskvalifikasjon skal rapporteres til stevnekontoret og til øvrige overdommere, og skal avmerkes i resultatlisten.

Dette gjelder ikke årsklassen 10-12 år.

ØVELSESKOLLISJON

Tidsskjemaet er satt opp med sikte på å unngå kollisjoner, men dersom dette likevel inntreffer, gjelder følgende:

Øvelsesleder forsøker å tilpasse avviklingen slik at ulempene blir minst mulig for deltakerne. Men:

- Løp må prioriteres.
- Utøverne må melde fra til øvelsesleder, og avtale hvordan tilpassing skal skje (stå over, ta forsøk tidligere/senere i omgangen)

LØP

Løpsresultatene og vind registreres direkte på data via Finish Lynx/Fri-res.

For 10-12 år: Tid avgjørende på alle løp, dvs. ingen finaler.

For 13 år – senior:

- På 60m, 100m er det finale. De åtte beste tidene i forsøkene går til finale. Hvis flere har samme tid, rangeres den først som har best plassering i sitt heat.
- På 200m, 600m, 800m og 60mkk hekk, 100mkk/110 mkk er det tid avgjørende (ikke finaler), og de antatt sterkeste heatene avvikles sist i hver klasse.

Hekkehøyder og avstander:

ØVELSE	Alder	Høyde	Første hekk	Avstand	Antall	Siste hekk til mål
60mH	J10/11 - G10/11	68,0	11.00	6.50	6	16.50
60mH	J12 - G12	76,2	11.00	7.00	6	14.00
60mH	J13/14 - G13	76,2	11.50	7.50	6	11.00
80mH	J15/16	76,2	12.00	8.00	8	12.00
80mH	G14	84,0	12.00	8.00	8	12.00
100mH	J17	76,2	13.00	8.50	10	10.50
100mH	J18/Sen	84,0	13.00	8.50	10	10.50
100mH	G15/16	91,4	13.00	8.50	10	10.50
110mH	G15/17	91,4	13.72	8.80	10	17.08
110mH	G17/19	100,0	13.72	9.14	10	14.02
110mH	G18/Sen	106,7	13.72	9.14	10	14.02
200mH	G11/13	68,0	18.29	18.29	10	17.10
200mH	G14/Sen	76,2	18.29	18.29	10	17.10
200mH	J11/13	68,0	16.00	19.00	10	13.00
200mH	J14/Sen	76,2	16.00	19.00	10	13.00
300mH	J14/19 - G14/15	76,2	50.00	35.00	7	40.00
300mH	G16/17	84,0	50.00	35.00	7	40.00
300mH	G18/19	91,4	50.00	35.00	7	40.00
400mH	J18/Sen	76,2	45.00	35.00	10	40.00
400mH	G18/Sen	91,4	45.00	35.00	10	40.00

Null-test

NULL-TEST AV EL-TIDS-ANLEGGENE: En Null-test (R165.14, R165.19) av elektronisk tidtakingsystem skal gjennom-føres for hver gang systemet tas i bruk for hvert stevne eller har vært flyttet. Stevnelider har sammen med leder el-tid ansvar for at testen gjennomføres.

TEKNISKE ØVELSER

Startlistene hentes av øvelsesleder på stevnekontoret, og resultatlisten leveres tilbake dit straks øvelsen er ferdig og resultatene er ført inn. Signer og notér NÅR øvelsen var ferdig.

Øvelsesleder bruker headset og kommuniserer med dataansvarlig. Øvelsesleder sier resultatet, samtidig som han noterer det på startkort på banen. Dataansvarlig er plassert i sekretariatet og taster inn resultatet, og gjentar dette for kontroll (gjelder ikke høyde/stav).

Øvelsesleder/dommer sier resultatet, samtidig som han noterer dette på startkort. Føring av resultater i tekniske øvelser: 0=gyldig forsøk, x=ugyldig forsøk, -=utøveren har stått over forsøket

Finaler i tekniske øvelser

Høyde/Stav

Høyde/stav har ikke direkte registrering. Dommer registrerer resultat på startkort på banen.

NB: Hvis én utøver er alene igjen i sin klasse (har vunnet), kan utøveren selv bestemme neste høyde. Dette skal ikke påvirke de andre utøvernes rett til å hoppe på forutbestemte høyder, dersom flere klasser hopper sammen.

Begynnerhøyde i høyde/stav avklares med dommer. Hopp høyden flyttes opp 5cm av gangen i høyde.

Om hopp praktiseres ikke ved likt resultat.

Lengde/tresteg

10-12 år	Satssone 50cm før satslinjen. Alle får 3 hopp. Ingen finaleomgang.
13 år	Satssone 50cm før satslinjen. Alle får 3 hopp. De åtte beste får deretter 3 nye hopp. De tre første hoppene er også tellende.
14 år og eldre	Alle får 3 hopp. De åtte beste får deretter 3 nye hopp. De tre første hoppene er også tellende.

Hvis stor deltakelse i lengde kan klassene bli delt inn i puljer. De åtte beste etter tre omganger, uavhengig av puljer, vil da gå til finalen hvor de får tre nye hopp.

Kast

Alle kast skal måles. Elektronisk måling på spyd.

10-12 år	Alle får 3 kast. Ingen finaleomgang.
13 år-senior	Alle får 3 kast. De åtte beste får deretter 3 nye kast. De tre første kast er også tellende.

Kast redskap

Kule 2 kg	J10-J13 G10-G11
Kule 3 kg	J14-J17 G12-G13
Kule 4 kg	J18/19-KS G14-G15
Kule 5 kg	G16-G17
Kule 6 kg	G18/19
Kule 7,26 kg	MS

Diskos 600g	J10-J13 G10-G11
Diskos 750g	J14-J15 G12-G13
Diskos 1kg	J16-KS G14-G15
Diskos 1,5kg	G16-G17
Diskos 1,75 kg	G18/19
Diskos 2 kg	MS

Spyd 400g	J10-J14 år G10-G13 år
Spyd 500g	J15-J17
Spyd 600g	J18/19-KS G14-G15
Spyd 700g	G16-G17
Spyd 800g	G18/19-MS

Slegge 2kg	J10-J13 G10-G12
Slegge 3kg	J14-J17 G13
Slegge 4kg	J18/19-KS G14-G15
Slegge 5kg	G16-G17
Slegge 6kg	G18/19
Slegge 7,26	MS

MATERIELLANSVARLIG

Materiellansvarlig har tilholdssted på lageret under tidtakerhuset. Alt teknisk utstyr skal hentes og leveres tilbake av øvelsesleder, hvis ikke annet er avtalt med materiellansvarlig.

FØRSTEHJELP

Det vil være lege til stede under lekene. Er det behov for førstehjelp på banen, må øvelsesleder sørge for at hjelp blir tilkalt. Ved hvert øvelsessted vil det være litt førstehjelpsutstyr som plaster, isposer og tape.