



# Teknisk manual Tyrvinglekene

I Tyrving IL skal vi ha imøtekomende 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.

## **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 6-12 år.**

## **Skoreger**

Ved alle konkurranser for seniorer, U23 og U20 (18/19-årsklassen) skal arrangøren kontrollere at utøvernes sko er i henhold til konkurransereglene. En slik skokontroll vil i de fleste tilfelle foretas blant et tilfeldig utvalg av utøvere etter at øvelsen er ferdig.

## **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 6-12 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 60mhk hekk, 100mhk/110 mhk er det tid avgjørende (ikke finaler), og de antatt sterkeste heatene avvikles sist i hver klasse.

## Hekkehøyder og avstander:

Gutter						Øvelse	Jenter					
Klasse	Antall	Siste	Første	Avstand	Høyde		Høyde	Avstand	Første	Siste	Antall	Klasse
11	6	16.5	11	6.5	68	60mH	68	6.5	11	16.5	6	11
12	6	14	11	7	76.2	60mH	68	7	11	14	6	12
13	6	11	11.5	7.5	76.2	60mH	68	7.5	11.5	11	6	13
						60mH	76.2	7.5	11.5	11	6	14
14	8	12	12	7.5	84	80mH	76.2	8	12	12	8	15
						80mH	76.2	8	12	12	8	16
15	10	10.5	13	8.5	84	100mH	76.2	8.5	13	10.5	10	17
16	10	10.5	13	8.5	91.4	100mH	84	8.5	13	10.5	10	18-19
						100mH	84	8.5	13	10.5	10	20-22
						100mH	84	8.5	13	10.5	10	Senior
17	10	17.08	13.72	9.14	91.4	110mH						
18-19	10	17.08	13.72	9.14	100	110mH						
20-22	10	14.02	13.72	9.14	16.7	110mH						
Senior	10	14.02	13.72	9.14	16.7	110mH						
14	7	40	50	35	76.2	300mH	76.2	35	50	40	7	14
15	7	40	50	35	76.2	300mH	76.2	35	50	40	7	15
16	7	40	50	35	84	300mH	76.2	35	50	40	7	16
17	7	40	50	35	84	300mH	76.2	35	50	40	7	17
18-19	7	40	50	35	91.4	300mH	76.2	35	50	40	7	18-19
18-19	10	40	45	35	91.4	400mH	76.2	35	45	40	10	18-19
20-22	10	40	45	35	91.4	400mH	76.2	35	45	40	10	20-22
Senior	10	40	45	35	91.4	400mH	76.2	35	45	40	10	Senior

## Hinder

	J15	J16	J17	J18-19	KS	G15	G16	G17	G18-19	MS
1500 m hinder	76.2	76.2				76.2	76.2			
2000 m hinder			76.2	76.2				83.8		
3000 m hinder					76.2				91.4	91.4

Hinder merker er store firkanter (BLÅ).

### 3000 m hinder:

Start på «bortre langside» merket 3000S. Første hinder som skal passeres er hinderet rett etter mållinjen. Deretter 7 runder med 4 hinder og 1 vanngrav. Totalt: 28 hinder + 7 ganger vanngrav.

### 2000 m hinder:

Start på oppløpssiden før målstreken, merket 2000S. Første hinder som skal passeres er hinderet rett før 3000 m start. Dvs 2 første hinder flyttes ut av banen. Til sammen blir det på 5 runder 18 hinder passeringer ( $4*4 + 2$ ) + 5 ganger vanngrav

### 1500 m hinder:

Start ved 1500m (før 1500 m start). Første hinder er første hinder etter målstreken. Til sammen skal det passeres 12 hinder + 3 ganger vanngrav

## Null-test

NULL-TEST AV EL-TIDS-ANLEGGENE: En Null-test (TR19.13 og TR19.19) av elektronisk tidtakingsystem skal gjennom-føres for hver gang systemet tas i bruk for hvert stevne eller har vært flyttet. Leder løp har sammen med starter, og 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, r=utøver trekker seg fra konkurransen.

## Finaler i tekniske øvelser

For 13 år og eldre gjennomføres finale omgang.

Etter tre forsøk skriver data-ansvarlig ut sortert finaleliste for de åtte beste. Denne gis til dommer av data-ansvarlig før de siste omgangene. Leder for øvelsen bes kontrollere at finalelisten stemmer med egne noteringer.

NB! Hvis det er åtte utøvere eller færre i klassen, skal alle ha seks forsøk, også utøvere uten gyldig resultat etter tre forsøk.

## 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, 10 cm i stav.

Om hopp praktiseres ikke ved likt resultat.

## Lengde/tresteg

6-12 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.

6-12 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.

Liten ball: Bruk kastmerke og kun måle lengste kast per utøver.

## Kast redskap

### Gutter

	6-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18-19	Sr
Kule	2	2	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7.26
Diskos		0.6	0,6	0,6	0,75	0,75	1	1	1,5	1,5	1,75	2
Slegge		2/110	2/110	2/110	2/110	3/119,5	4/119,5	4/119,5	5/120	5/120	6/121,5	7,26/121,5
Spyd		400g	400g	400g	400g	400g	600g	600g	700g	700g	800g	800g

### Jenter

	6-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18-19	Sr
Kule	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4
Diskos		0.6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,75	0,75	1	1	1	1
Slegge		2/110	2/110	2/110	2/110	2/110	3/119,5	3/119,5	3/119,5	3/119,5	4/119,5	4/119,5
Spyd		400g	400g	400g	400g	400g	400g	500g	500g	500g	600g	600g

## MATERIELLANSVARLIG

Veiing og kontroll av kastredskaper skjer i 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.