



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 | 8 | 83.8 | 80mH | 76.2 | 8 | 12 | 12 | 8 | 15 |
| | | | | | | 80mH | 76.2 | 8 | 12 | 12 | 8 | 16 |
| 15 | 10 | 10.5 | 13 | 8.5 | 83.8 | 100mH | 76.2 | 8.5 | 13 | 11 | 10 | 17 |
| 16 | 10 | 10.5 | 13 | 8.5 | 91.4 | 100mH | 83.8 | 8.5 | 13 | 11 | 10 | 18-19 |
| | | | | | | 100mH | 83.8 | 8.5 | 13 | 11 | 10 | 20-22 |
| | | | | | | 100mH | 83.8 | 8.5 | 13 | 11 | 10 | Senior |
| 17 | 10 | 14 | 13.72 | 9.14 | 91.4 | 110mH | | | | | | |
| 18-19 | 10 | 14 | 13.72 | 9.14 | 100 | 110mH | | | | | | |
| 20-22 | 10 | 14 | 13.72 | 9.14 | 106.7 | 110mH | | | | | | |
| Senior | 10 | 14 | 13.72 | 9.14 | 106.7 | 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 | 83.8 | 300mH | 76.2 | 35 | 50 | 40 | 7 | 16 |
| 17 | 7 | 40 | 50 | 35 | 83.8 | 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. **Dvs hinder på oppløpssiden flyttes, samt borte langside for første runde.**

2000 m hinder:

Start på oppløpssiden før målstreken, merket **2000S**. Første hinder som skal passeres er hinderet rett før 200 m start. **Dvs 2 første hinder flyttes ut av banen.** Til sammen blir det på 5 runder 18 hinder passeringer (1*2 + 4*4) + 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.

Etter øvelsen følger øvelsesleder de 3 beste direkte til premiepall for premiering.

Øvelsesleder bruker headset og kommuniserer med dataansvarlig. Øvelsesleder sier resultatet, samtidig som han noterer det på startkort på banen. Dataansvarlig er plassert i sekreteriatet 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.

Omhopp praktiseres *ikke* ved likt resultat.

Hopp høyden flyttes opp 5cm av gangen i høyde, 10 cm i stav.

| | Hopp høyder |
|----------------|---|
| G-11 | 1,03 -1,08-1,13-1,18 (+5) |
| G-12 | 1,08 -1,13-1,18-1,23 (+5) |
| G-13 | 1,13 -1,18-1,23 - 1,28 (+5) |
| G-14 | 1,18 -1,23 -1,28 -1,33 (+5) |
| J-11 | 1,03 -1,08-1,13-1,18 (+5) |
| J-12 | 1,08 -1,13-1,18-1,23 (+5) |
| J-13 | 1,13 -1,18-1,23 - 1,28 (+5) |
| J-14 | 1,13 -1,18-1,23 - 1,28 (+5) |
| Øvrige klasser | Avklares øvelsesleder, begynn med 03 cm (ex 1.33) |

NB: De yngste klassene (11-12) skal helst ha et gyldig resultat. Gjør derfor visse vurderinger ved innhopping.

Stav

Hopp høyder stav:

| Klasse | Hopp høyder |
|--------------------|---------------------------------------|
| G/J 13-14 | 153 -168-183-198-208-218 (+10) |
| J15-16-17-18/19-KS | 173 -188-203 -213-223 (+10) |
| G15-16-17-18/19-MS | 193 -208-223- 233-243(+10) |

Det hoppes på 2 matter, nivå delt (lister lages på forhånd).

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.

| | |
|--------------|--|
| 6-8 år | Alle får 2 kast. Ingen finaleomgang. Samme utøver kaster sine kast etter hverandre |
| 9-12 | Alle får 3 kast. Ingen finaler. |
| 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.

Spyd

Ha en liberal holdning til flate nedslag i spyd med 400g og 500g

Prøvekast kun fra tilløp.

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.