



**Norsk
Friidrett**



Distriktskampen

- Presentasjon av lederne
- Rutiner ved uttak
- Avreise
- Hotell
 - Ordensregler
 - Romlister
- Stevnet
 - Hekkeavstander
 - Staver
 - Oppvarming
 - Lunsj
- Hjemreise



Ledere

Reiseleder: Stian Andersen, Oslo og Akershus FIK

- Oslo:
 - Jimmy Mansell, LIF
 - Tove-Elizabeth Hunt, Koll
 - Lucas Gjesdal, Koll
- Akershus:
 - Øyvind Fjell, Tyrving
 - Mads Rimstad, Ull/Kisa
 - Jan Erik Aalberg, Romerike
 - Meike Hesselink, Nittedal

Kontaktinformasjon blir lagt ut på hjemmesiden



Rutiner ved uttak

- 1.uttak publiseres etter Låvefesten. 2.uttak publiseres innen 20.desember. Suppleringsuttak etter dette. Dagen før avreise hentes ikke nye utøvere. Omrokking internt gjennomføres.
- Uttaket skal normalt kvalitetssikres av to personer før publisering. Gjelder både 1.- og 2.uttak.
- Kriterier:
 - De 2 beste resultatene i hver øvelse
 - Max 3 øvelser per person, eksklusivt stafett
 - Stav: 3 beste resultatene iht Tyrvingtabellen, uavhengig av årsklasse (begge kjønn)
 - Distanse: Baseres på resultater fra 600m, 800m og 1500m
- Ved feil:
 - Dersom det, innen rimelig tid, oppdages en feil skal kretsen rette opp og sette inn riktig utøver



Avreise

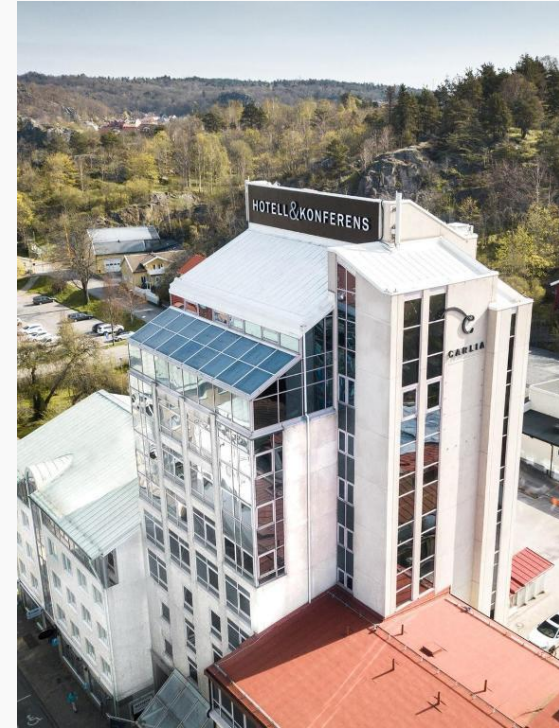
- 2 busser (Max 110 pers, inkl. ledere)
 - Buss 1: Avreise Kadettangen, kl. 16.30
 - Buss 2: Avreise Olavsgaard, kl. 16.30
 - Begge busser: Thon Hotel Opera, kl. 17.15
 - Begge Busser: Tusenfryd, kl 18.00
- **ALLE** må registeret seg via busskjemaet som ligger på hjemmesiden
- Busslistene publiseres 8.januar
 - Foreldre vil få tilbud om plass dersom det er ledig.
- Ankomst hotellet ca kl. 20.15

H.M.K.
Class



Hotell

- **Quality Hotel Carlia**. Ankomst ca kl 20.15
 - Utdeling av t-skjorter skjer samtidig med innsjekk (XXS-L)
 - Romliste publiseres 8.januar
 - Prioriteringsrekkefølge: 1. Alder. 2. Klubb. 3. Øvelser. 4. Ønsker
 - 14 – firemannsrom
 - 13 – trippelrom
 - 4 – dobbeltrom
-
- Middag kl 21.00
 - Pasta bolognes og alternativ for allergikere/vegetarianere/halal
 - Frokost fra kl 07.30 til 09.30



Ordensregler (hele turen)

- Under hele turen oppfører vi oss inkluderende og er imøtekommende mot andre. Dersom dere ser, erfarer eller hører om noe annet så skal dere melde fra til en leder.
- Vi skal løfte frem og heie på dem som konkurrerer
- Vi tillater ingen for form rus (alkohol, tobakk, annet)
- Alle skal være på rommet sitt innen kl. 22.30 (Lederne kommer til å gå vakt)
- Etter kl. 23.00 skal det være ro på rommene.
- Vi møter opp til avtalte tider



Ordensregler (hele turen)

- Under hele turen oppfører vi oss inkluderende og er imøtekommende mot andre. Dersom dere ser, erfarer eller hører om noe annet så skal dere melde fra til en leder.
- Vi skal løfte frem og heie på dem som konkurrerer
- Vi tillater ingen for form rus (alkohol, tobakk, annet)
- Alle skal være på rommet sitt innen kl. 22.30 (Lederne kommer til å gå vakt)
- Etter kl. 23.00 skal det være ro på rommene.
- Vi møter opp til avtalte tider



Praktisk om stevnet

- Lagledermøte i hallen kl. 11.00
- Lagene sitter samlet på når de ikke konkurrerer
- Ingen tilskuere/trenere kan oppholde seg på banen
- Avkryssing kun i løpsøvelsene 1 time før start. Lederne gjør dette på vegne av utøverne (digitalt)
- Opprop 20 minutter før start i alle øvelser med unntak av stav (40min)
- Startnummer benyttes kun i øvelsene 600-1500m
- Oppvarming gjøres i hallen så lenge det ikke er til hindring for øvelser som pågår. Eventuelt ute.
- I stav er åpningshøyden 1,20m. Det økes med 10 cm.
 - Vi tar med en del staver som kan benyttes.
- I høyde bestemmes åpningshøyden av øvelseslederne. 5cm økning
- I lengde får de 8 beste 3 ekstra hopp. Satssone for G/J 13
- Hekkeavstander:
 - G17: 91,4cm og 9,14m
 - J17: 76,2cm og 8,50m
 - G15: 84,0cm og 8,50m
 - J15: 76,2cm og 8,00m
 - G13: 76,2cm og 7,65m
 - J13: 68.6cm og 7,65m



Praktisk om stevnet

- Poengberegning
 - Øvrig: 10, 9, 8, 7, ...
 - For stav: 15, 14, 13, 12, ...
 - For stafett: 10, 8, 6, 4, 2
 - 0 poeng dersom ingen gyldig resultat
- 6mm på alle og 9mm i høyde
- Lunsj serveres fra kl. 12.00
 - Chicken curry og alternativ for allergikere
- Stafetten avslutter stevnet kl 18.15 (to heat)



Hjemreise

- Bestiller pizza eller annet alternativ før avreise
- Avreise ca kl 19.00
- Samme stoppesteder som ved avreise

