

Narvik Idrettslag ønsker store og små velkommen til

Narvik-Lekene 2026 – Narvik Stadion 6. og 7. juni

Påmelding

Påmelding åpnes 1. mai og påmeldingsfrist innen 1. juni i iSonen; [Narvik-Lekene 2026 | iSonen](#)

Påmelding etter fristen kan godtas etter avtale med arrangør, og kun i øvelser som ikke medfører endringer i tidsskjema.

Stevnet inngår i kretscupen for Troms Friidrettskrets og gjelder alle øvelser for 13 – 19 år samt senior.

Kontaktpersoner

Stevneleder: Kari Ann Nygård, mobil 916 70 935, e-post: kannyga@gmail.com eller kan-nyga@online.no

Sekretariatsleder: Tone Nygård Stavenes, mobil 417 58 831, epost: tonenstavenes@gmail.com

Klasser og øvelsesutvalg: (endringer i øvelser kan forekomme)

Klasser		
Jenter/Kvinner	Øvelser lørdag 6. juni kl 1100	Øvelser søndag 7. juni kl 0930 (stav starter kl 0900)
J 6-9 (f 20-17)	60m, lengde, liten ball	400m, høyde, 60m hk med lave høyder
J 10 (f16)	60m, lengde, kule	60m hk, 600m, høyde
J 11 (f 15)	60m, lengde, diskos	60m hk, 600m, høyde, kule
J 12 (f 14)	60m, lengde diskos	60m hk, 600m, høyde, kule
J 13 (f 13)	60m, 1500m, høyde, diskos, <i>tresteg og slegge</i>	60m hk, 200m, 600m, stav, lengde, kule
J 14 (f 12)	60m, 1500m, høyde, diskos, <i>tresteg og slegge</i>	60m hk, 200m, 600m, stav, lengde, kule
J 15 (f 11)	100m, 400m, 1500m, høyde, diskos, <i>tresteg og slegge</i>	80m hk, 200m, 800m, lengde, stav, kule
J 16 (f 10)	100m, 400m, 3000m, høyde, diskos, <i>tresteg og slegge</i>	80m hk, 200m, 800m, lengde, stav, kule
J 17 (f 09)	100m, 400m, 3000m, høyde, diskos, <i>tresteg og slegge</i>	100m hk, 200m, 800m, lengde, stav, kule
J 18-19 (f 08/07)	100m, 400m, 3000m, høyde, diskos, <i>tresteg og slegge</i>	100m hk, 200m, 800m, lengde, stav, kule
KS og Masters*	100m, 400m, 3000m, høyde, diskos <i>tresteg og slegge</i>	100m hk*, 200m, 800m, lengde, stav, kule

*egne hekkedistanser og hekkhøyder i masters.

Gutter/Menn	Øvelser lørdag 6. juni kl 1100	Øvelser søndag 7. juni kl 0930 (stav starter kl 0900)
G 6-9 (f 20-17)	60m, lengde, liten ball	400m, høyde, 60m hk med lave høyder
G 10 (f16)	60m, lengde, kule	60m hk, 600m, høyde
G 11 (f 15)	60m, lengde, kule	60m hk, 600m, høyde, diskos
G 12 (f 14)	60m, lengde, kule	60m hk, 600m, høyde, diskos
G 13 (f 13)	60m, 1500m, høyde, lengde, kule, tresteg og slegge	60m hk, 200m, 600m, stav, diskos
G 14 (f 12)	60m, 1500m, høyde, lengde, kule tresteg og slegge	80m hk, 200m, 600m, stav, diskos
G 15 (f 11)	100m, 400m, 1500m, høyde, lengde, kule, tresteg og slegge	100m hk, 200m, 800m, stav, diskos
G 16 (f 10)	100m, 400m, 3000m, høyde, lengde, kule, tresteg og slegge	100m hk, 200m, 800m, stav, diskos
G 17 (f 09)	100m, 400m, 3000m, høyde, lengde, kule, tresteg og slegge	110m hk, 200m, 800m, stav, diskos
G 18-19 (f 08/07)	100m, 400m, 3000m, høyde, lengde, kule, tresteg og slegge	110m hk, 200m, 800m, stav, diskos
MS og Masters*	100m, 400m, 3000m, høyde, lengde, kule tresteg og slegge	110m hk*, 200m, 800m, stav, diskos

*egne hekkedisanser og hekkeshøyder i masters.

Lørdag - Stafett 800m fordelt på 4 etapper:

1. etappe 100m, 2. etappe 200m, 3. etappe 200m og 4. etappe 300m. Stafetten er delt inn i to klasser som løper hver sin stafett med egen premieutdeling:

1. Juniorstafetten der samlet alder for stafettlaget kan ikke overstige **42 år**. Begge kjønn må være med og minst en jente/gutt på hvert lag.
2. Ungdomsstafetten der samlet alder for laget ikke kan overstige **56 år**. Klubbene må stille med 2 jenter og 2 gutter fordelt på hver etappe.

Startkontingent

Rekrutter tom. 10 år: Kr 80,- pr. øvelse **11 år og eldre:** Kr 130,- pr øvelse. **Stafett:** Kr 200,- pr lag.

Startkontingenten faktureres klubbene fra iSonen. Etteranmelding betyr **dobbel startkontingent**.

Premiering

En deltakerpremie pr dag for rekruttene og 10 årsklassen. En deltakermedalje pr dag til alle 11 og 12 åringer. Premiering til de 3 beste i hver øvelse fra 11 år.

Bestemannspremier i korte løp (løp I), lange løp (løp II), hopp og kast til beste utøver mellom 11 og 19 år etter Tyrvingtabellen.

Overnatting

Friidrettsforbundet har inngått avtale med Thonhotellene som sin offisielle hotellsamarbeidspartner og gir rabatter. Benytt rabattkode THC1285 ved bestilling så får dere rabatterte priser. Det er også mulig å bestille overnatting på Frydenlund Videregående Skole der vi har reservert klasserom med felles kjøkken. Pris for overnatting er kr 75 pr natt pr person. Alle klubber må melde inn kontaktperson og antall som skal overnatte i forkant. Ta kontakt med May Kristin Horrigmoe 99018987 for bestilling.

Konkurranseregler

Alle heatoppsett settes opp i forkant. Viktig at oppnådd årsbeste eller personlig rekord oppgis i påmeldingen for sprintøvelsene for å sikre riktig seeding i heatene. For løpsøvelser er det oppmøte 20 min før start til opprop. I alle tekniske øvelser er det opprop ved start senest 10 minutter før konkurransen starter.

Finaleutvelgelse på 60m/100m er slik:

Ved 2 heat (heatvinner + 4 beste tider går til finale). Ved 3 heat (heatvinner + 3 beste tider går til finale). Ved 4 heat (de 6 beste tidene videre til finale).

Øvrige løpsøvelser:

På løpsøvelser fra og med 200m og hekkeøvelsene vil tid være avgjørende for plassering ved flere heat.

Lengde og kastøvelser:

I lengde og alle kastøvelser er det 3 omganger til og med 10 år, 4 omganger for 11-14 år og 6 omganger fra og med 15 år.

NB! Det kan komme endringer i øvelsesutvalg og gjennomføring

Velkommen til de 60. Narvik Leker i friidrett!