



BAMSELEKENE 2020

For jenter og gutter 10-19 år og senior
Fredag, Lørdag og Søndag 13.-15.mars 2020

Hedmark Friidrettskrets inviterer til Bamselekene i Stangehallen.

Øvelser Fredag:	
Jenter 13-19 år	Stav
Gutter 13-19 år	Stav
Jenter 13-19 år	60m hekk
Gutter 13-19 år	60m hekk
Jenter 14-16	60m forsøk
Gutter 14-16	60m forsøk
Gutter 14 år	Kule
Jenter 14 år	Kule
Jenter 15-19 år og kvinner senior	Lengde
Gutter 15- 19 år og kvinner senior	Lengde
Øvelser Lørdag	
Jenter 14-16 år	60m finaler
Gutter 14-16 år	60m finaler
Jenter 17 år, 18/19 år og Kvinner senior	60m
Gutter 17 år, 18/19 år og Menn senior	60m
Jenter 10-12 år	600m, kule, 4x 100m stafett
Jenter 13 år	60m, 600m, høyde, kule, 4x200m stafett(13/14år)
Jenter 14 år	600m, høyde, 4x200m stafett(13/14år)
Jenter 15 år	600m, høyde, kule
Jenter 16-19 år og kvinner senior	600m, kule
Jenter 15-19 år og kvinner senior	4 x 200m stafett (15/16 år og 17/19 år)
Gutter 10-12 år	600m, lengde, 4x100m stafett
Gutter 13 år	60m, 600m, lengde, 4x200m stafett (13/14år)
Gutter 14 år	600m, lengde, 4 x 200m stafett(13/14år)
Gutter 15-19 år og menn senior	600m, 4 x 200m stafett (15/16 år og 17/19 år)
Øvelser Søndag	
Funksjonshemmede	60m
Jenter 10-11 år	60m, lengde
Jenter 12 år	60m, 200m, lengde
Jenter 13-14 år	200m, lengde
Jenter 15 år	200m
Jenter 16-19 år og kvinner senior	200m, høyde
Gutter 10-11 år	60m, kule
Gutter 12 år	60m, 200m, kule
Gutter 13 år	200m, høyde, kule
Gutter 14 år	200m, høyde
Gutter 15-19 år og menn senior	200m, høyde, kule

I enkeltøvelser er 18 og 19 år felles-klasse. For 10-17 år er hver årsklasse for seg.

I stafettene er det følgende klasser: 10/12 år, 13/14 år, 15/16 år, 17/19 år og senior i tillegg mix-klasser (samme aldersinndeling) med 2 jenter og 2 gutter på hvert lag. Utøvere kan konkurrere i andre klasser i stafettene enn i enkeltøvelsene, men ingen kan løpe på mer enn ett stafettlag.

På 60m for 13 år og eldre løpes forsøk + finaler. På 60m for 10-12 år og funksjonshemmede samt i alle løpsøvelser f.o.m. 200m er tid avgjørende. Klassene 14-19 år har forsøksheat på 60m på fredag og finale på lørdag. Lørdag avvikles 60m forsøk og finaler før de øvrige løpsøvelser.

I lengde og kule i klassene 10-12 år er det 4 forsøk for alle.

NB! I klasser/øvelser med svært stor deltakelse kan det bli reduksjon i antall forsøk.

Startkontingent: Kr. 110,- pr. enkeltøvelse og kr 350 pr. stafettlag.
Etteranmeldelser mot dobbel startkontingent. Det tas ikke imot etteranmeldelser på stevnedagene.
Klubbene faktureres for startkontingent i etterkant av stevnet.

Påmelding: Vi oppfordrer alle til å benytte online påmelding via <https://minidrett.nif.no/>
Påmelding kan også sendes (trenger ikke startkort).
Påmelding til stafett sendes på e-post.
E-post: heid-kr@online.no (oppgi fødselsår ved påmelding på E-post/brev)
Brev: Heidi Kristiansen, Granfaret13, 2330 Vallset
Påmeldingsfrist: 06.mars.
NB! Det tas ikke imot etteranmeldelser stevnedagene.

Informasjon: Dag Kåshagen, E-post: dag.kashagen@friidrett.no tlf.:922 14 740
Heidi Kristiansen, E-post: heid-kr@online.no tlf.:480 59 287

Premiering: Alle premier er bamser i ulike størrelser. Bamse til samtlige deltakere i alle øvelser – også stafettene. For 10 -12 år er det ekstrapremie til de som gjennomfører alle de individuelle øvelsene i klassen. Lagpremie (bamse) til de tre beste lagene.
Poengberegning:
1 poeng pr. utøver og øvelse. 3 ekstrapoeng for 1. plass, 2 ekstrapoeng for 2. plass og 1 ekstrapoeng for 3. plass. I stafettene er det 4 poeng pr. stafettlag og 6 ekstrapoeng for 1. plass, 4 for 2. plass og 2 for 3. plass. Ved poenglikhet er den klubb med flest 1. plasser vinner, ved fortsatt poenglikhet flest 2. plasser osv.

Ytterligere opplysninger blir fortløpende lagt ut på www.hofik.no og **facebook**