

# Oppland Friidrettskrets Allsidighetsprisen 2018



**Allsidighetsprisen – Oppland Friidrettskrets sin utmerkelse til den som får flest Tyrvingpoeng innen 5 ulike kategorier. Dette er kretsens gjevste pris for ungdom og deles ut vær høst.**

Hensikten med **Allsidighetsprisen** er å stimulere til at flest mulig utøvere forsøker seg på mange øvelser, samt å inspirere til å forsøke å forbedre seg innen alle kategorier slik at man oppnår høyest mulig poengsum. **Allsidighetsprisen** skal være den gjevste utmerkelsen som deles ut av friidrettskretsen til våre utøvere, i aldersgruppen 11-19 år.

Tittelen tildeles den jente og gutt i Oppland som samler flest Tyrvingpoeng innen 5 ulike kategorier. Poeng fra hver kategori summeres til en samlet poengsum for utøveren.

Kategoriene er:

Sprint: Løp som er 400m og kortere.

Distanse: Løp over 400m, kappgang

Hekkeløp: Hekk og Hinder

Hopp: Lengde, Høyde, Stav, Tresteg

Kast: Liten ball, Kule, Spyd, Diskos, Slegge

Tyrvingtabellen angir hvilke distanser, øvelser og kastredskaper som brukes i hver kategori for ulike aldersgrupper. Det er oppnådde Tyrvingpoeng som skal brukes ved utregningen.

Friidrettens regler vedr. godkjente resultat gjelder (vindforhold, manuell tidtaking).

Tyrvingpoeng beregnes enklest ved å legge inn appen FriKalk på en Smarttelefon. Alder er aldersklassen utøver konkurrerer i (dvs. alder pr 31.12 gjeldende år).

Fyll ut tabellen nedenfor og send dokumentet på e-post til: [dag.kashagen@friidrett.no](mailto:dag.kashagen@friidrett.no)

Konkurransperiode: 01.01.2018 – 26.10.2018 Resultatene sendes senest 27.oktober. Etter sesongen deler kretsen ut premie til de fem gutter og fem jenter med høyest poengsum.

**Navn:** \_\_\_\_\_ **Fødselsår:** \_\_\_\_\_

| Kategori               | Øvelse | Resultat | Poeng | Stevne og dato |
|------------------------|--------|----------|-------|----------------|
| Sprint                 |        |          |       |                |
| Distanse               |        |          |       |                |
| Hekkeløp               |        |          |       |                |
| Hopp                   |        |          |       |                |
| Kast                   |        |          |       |                |
| Total Tyrving-poengsum |        |          |       |                |