

**JÆRCUP FRIIDRETT 2017**

**Arrangørar:**

Bryne Friidrettsklubb

Havørn Idrettslag

Sola Friidrett

Il Skjalg

Frøyland Idrettslag

Sandnes Idrettslag

Lye Idrettslag

Gjesdal Idrettslag

Undheim il

Torsdag 4.mai Lye/Bryne/Undheim

Mandag15.mai Sandnes il

Torsdag 1.juni Skjalg

Tirsdag 13. juni Havørn/Sola

Mandag 21.august Lye/Bryne/Undheim

Tirsdag 5.september Skjalg

Torsdag 14.september Sandnes IL / Frøyland IL

Mandag 25.september Gjesdal il

**Reglar for COOP-Jærcup 2017**

**Klassar:**

7 - 9 år blir notert namn og får utdelt ark dei tek med seg til dei ulike øvingane som klubben finn sjølv å nytta. Der blir resultat påført. Utøvarane kan ta med seg arket heim. Deltakarlista må leverast til resultat ansvarleg. Alle som har deltatt på minst 4 stemne får medalje.

10 - 14 år og 15 - 18 år: ***Maks 2 øvingar pr. stemne***.

Deltakarane konkurrerer i tre øvingsgrupper: ***løp, hopp og kast***. Utøvarar som har 8 resultat får medalje. Utøvarane må ha oppnådd minst eitt teljande resultat i kvar øvingsgruppe for å få medalje.

Open klasse: senior

**Premiering** elles:

Alle som har deltatt på 3 stemne og ikkje får medalje, får deltakarpremie.

**COOP-Jærcupvinnar** blir ein gut og ei jente som har klart gullmedalje og får høgast poengsum i trekamp i følgande klassar:

11 år

12 år

13 år

14 år

15 - 18 år

**Jærmeister** i friidrett blir den guten og den jenta av gullmedaljevinnarane mellom 11 og 18 år som får høgast poengsum i trekamp. Poeng blir rekna ut etter AW-tabellen.

**COOP-Jærcup 2017**

Stemna startar kl. 17.30 for aldersgruppa 7 - 9 år og kl. 18.30 for aldersgruppa 10 år og eldre.

7-9 år får utdelt ark til å skriva resultata på, når dei kjem.

Kvar klubb lagar innbyding til sitt stemne og vel si eiga påmeldingsform (online, e-post). Denne blir sendt RFIK si heimeside.

**4.mai Lye/Bryne/Undheim?**

G/J 7-9 Sjå framlegg til øvingar og organisering

J 10-14 60m, 1000m kappgang, tresteg, slegge, spyd

G 10-14 60m, 1000m kappgang, høyde, slegge, spyd

J 15-19 K 100m, 300m, 1000m kappgang, tresteg, slegge, spyd

G 15-19 M 100m, 300m, 1000m kappgang, høyde, slegge, spyd

**15.mai Sandnes IL**

G/J 7-9 Sjå framlegg til øvingar og organisering

J 10-11 60mh, 80m, lengde, kule, l.ball

G 10-11 60mh, 80m, høyde, kule, l.ball

J12-14 60mh, 200m, lengde, stav, diskos

G12-13 60mh, 200m, høyde, stav, diskos

G 14 80mh, 200m, høyde, stav, diskos

J 15-16 80mh, 200m, lengde, stav, diskos

G 15-16 100mh, 200m, høyde, stav, diskos

J 17-19 K 100mh, 200m, lengde, stav, diskos

G 17-19 M 110mh, 200m, høyde, stav, diskos

**1.juni IL Skjalg**  
G/J 7-9                       Sjå framlegg til øvingar og organisering

J10 60m, 600m, høyde, kule

G10 60m, 600m, lengde, kule  
J 11-14                       200m, 600m, høyde, kule  
G 11-14                      200m, 600m, lengde, kule  
J 15-19 K                   200m, 400m, 800m, høyde, kule  
G 15-19 M                 200m, 400m, 800m, lengde, kule

**13. juni Sola Friidrett / Havørn IL (Sola stadion)**

G/J 7-9 Sjå framlegg til øvingar og organisering

J 10-11 60m, 600m, tresteg, høyde, kule

G 10-11 60m, 600m, tresteg, lengde, kule

J 12-14 100m, 1500m,tresteg, høyde,kule

G 12-14 100m, 1500m, tresteg lengde, kule

J 15-19 K 100m, 1500m, tresteg, høyde, kule

G 15-19 M 100m, 1500m,tresteg, lengde, kule

**21.august Bryne FIK/Lye/Undheim?**

G/J 7-9 Sjå framlegg til øvingar og organisering

J 10-12 60m,600m, høyde, kule, liten ball

G 10-12 60m, 600m, tresteg, kule, liten ball

J 13-14 100m,1500m, høyde, kule, liten ball

G 13-14 100m,1500m, tresteg, kule, liten ball

J 15-16 100m, 1500m, høyde, spyd

G 15-16 100m, 1500m, tresteg, spyd

J 17-19 K 100m, 1500m, høyde, spyd

G 17-19 M 100m,1500m, tresteg, spyd

**5.september IL Skjalg**  
G/J 7-9                       Sjå framlegg til øvingar og organisering

J10 60mh, 80m, 600m, lengde, diskos

G10 60mh, 80m, 600m, høyde, diskos  
J 11-14                  60mh, 200m, 600m, lengde, diskos  
G 11-13                      60mh, 200m, 600m, høyde, diskos

G14 80mh, 200m, 600m, høyde, diskos   
J 15- 16         80mh, 200m, 400m, 800m, lengde, diskos

J17-19, KS 100mh, 200m, 400m, 800m, lengde, diskos

G15-16 100mh, 200m, 400m, 800m, høyde, diskos   
G 17-19 MS                110mh, 200m, 400m, 800m, høyde, diskos

**14.september Sandnes IL / Frøyland IL (Sandnes stadion)**

G/J 7-9 Sjå framlegg til øvingar og organisering

J 10-11 60m, 60mh, høyde, spyd

G 10-11 60m, 60mh, lengde, spyd

J 12-14 100m, 200mh, høyde, stav, spyd

G 12-14 100m, 200mh, lengde, stav, spyd

J 15-17 100m, 300mh, høyde, stav, spyd, diskos

G 15-17 100m, 300mh, lengde, stav, spyd, diskos

J 18-19 K 100m, 400mh, høyde, stav, spyd, diskos

G 18-19 M 100m, 400mh, lengde, stav, spyd, diskos

**25.september Gjesdal IL**

G/J 7-9 Sjå framlegg til øvingar og organisering

J 10-11 60m, 600m, lengde, slegge

G 10-11 60m, 600m, lengde, slegge,

J 12-14 60m, 1500m, tresteg, slegge,

G 12-14 60m, 1500m, tresteg, slegge,

J 15-16 100m, 2000m, tresteg, slegge,

G 15-16 100m, 2000m, tresteg, slegge,

J 17-19 K 100m, 3000m, tresteg, slegge,

G 17-19 M 100m, 3000m, tresteg, slegge,

**Vekt på kastreiskap**

**Liten ball**: **Hekkhøgder:**

G/J 7-12 150 g J10-11, G10-11 60 mh 68

**Kule:** G 10-11, J10-13 2 kg J 12-14, G 12-13 60 mh 76

G 12-13, J 14-16 3 kg J 15-16 80 mh 76

G14 80 mh 84

J 17-18, G14-15, Kvinner 4 kg J 17 - K 100 mh76/ 84

G 16-17 5 kg G 15-16 100 mh 84/91,4

G18-19 6 kg G 17 - M 110 mh 91,4/ 100/106,7

Menn 7,26 kg

**Spyd:** J 10-14, G 10-13 400 g **Lengde og tresteg:**

J 15-17 500g ***Satssone: 50 cm: 7 - 13 år***

J 18-19, G 14-15, Kvinner 600 g

G 16-17 700 g **Hopphøyder**

G 18-19, Menn 800 g Start på f.eks 1,02 – 1,07- 1,12 (ikkje 1,00-1,05)

**Diskos:**J10-13, G10-11 0,6kg **Slegge:**G10-12, J10-13 2kg

J14-15,G12-13 0,75kg G13, J 14-17 3kg

J16-19, KS, G14-15 1,0kg G14-15, J18/19- KS 4kg

G16/17 1,5kg G16-17 5kg

G18/19 1,75kg G18/19 6kg

MS 2,0kg MS 7,26kg

**Funksjonærar:** Arrangørane har sjølv ansvar for å skaffa funksjonærar.

**Planleggingsmøte:** For COOP-Jærcup 2018 blir onsdag 18.10 kl. 20.00 Sandnes kallar inn

**Avslutningsfest og utdeling av premier:** Kvar klubb arrangerer sin Avslutningsfest.

**Framlegg til øvingar og organisering for 7 - 9 år:**

Team Athletics-øvingar kan vera aktuelle, men også vanlege løpsøvingar som 40 m, 60 m, lengde, liten ball, og relevante og kjekke øvingar som de kan koma på; bruk fantasien.

Utøvarane går frå øving til øving og funksjonærane passar på at det ikkje blir lange køar. Stemnet sluttar seinast kl. 18.30 for desse sjølv om ikkje alle har deltatt på alle øvingane.