**Allsidighetsprisen 2018 - Akershus Friidrettskrets**

***Allsidighetsprisen – Akershus Friidrettskrets sin utmerkelse til den som får flest Tyrvingpoeng innen 5 ulike kategorier. Dette er kretsens gjeveste 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 gjeveste utmerkelsen som deles ut av friidrettskretsen til våre utøvere, i aldersgruppen 11-19 år.

Tittelen tildeles den jente og gutt i Akershus 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](mailto:dag.kashagen)@friidrett.no

Konkurranseperiode: 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 | | |  |  | |