



Fornyelse av Kretsmesterskap i Rogaland Friidrettskrets – vedtatt på Kretstinget 28. februar 2015

Bakgrunnen for forslaget er å gjøre det mer attraktivt å delta på Kretsmesterskap. Det er ønskelig med felles KM-helg nasjonalt. Men en ser det kan by på utfordring i forhold til allerede godt innarbeidede arrangement (Mai-lekene, FRAMO- leken og Tyrving-lekene). I 2015 ser det derimot til at det går fint 2. helg i juni, og Sandnes vurderer å være «pilot arrangør» for KM. Det forutsettes at klubbene bidrar med funksjonærer.

- *(Legge inn Lagsmesterskap i KM sen (Rogalands beste klubb) med vandrepokal)*
- Ha en KM-helg i juni som også kan være kvalifisering til jr og sen NM. En dag for klassene 13-19 år og en dag for jr, sen og vet
- 3 kamp for 13-14 år der de må velge en øvelse i hver kategori løp, hopp og kast. De får to øvelser å velge mellom i hver kategori. Men de får også medalje i enkeltøvelsene, hvis de er blant de tre beste. Maks tre øvelser
- Stafett for 13-19år med maksalder, ikke klasser, da kan det være mulig for mindre klubber å stille stafettlag.
- StafettKM skal arrangeres i eget KM, slik som NM-stafetter. Unntatt 1000m stafett som går sammen med sen KM
- KM skal arrangeres annethvert år i Nord og Sørfylket.

Forslag til øvelser:

År med partall:

J 13-14: 300mh, 60 m, 1500m, lengde(j13sone), høyde, spyd (400) diskos(0,6),
G 13-14: 300mh, 60 m, 1500m, lengde(g13sone), høyde, spyd (400 g13/600 g14), diskos
(0,75 g13/1 g14),
J 15-16: 300mh, 100 m, 1500 m, høyde, kule (3), diskos (j 15 0,75/j16 1), tresteg, stav
J 17: 300mh, 100 m, 1500 m, høyde, kule (4), diskos (1), tresteg, stav
J 18/19 : 300mh, 100 m, 1500 m, høyde, kule (4), diskos (1), tresteg, stav
G 15: 300mh, 100 m, 1500 m, stav, lengde, kule, (4), diskos (1)
G 16-17: 300mh, 100 m, 1500 m, stav, lengde, kule, (5), diskos (1,5)
G 18/19: 300mh, 100 m, 1500 m, stav, lengde, kule, (6), diskos (1,75)

År med oddetall:

J 13: 200m, 60 m hk (68,0), 600m, l.ball, kule (2), høyde, tresteg(sone)
J 14: 200m, 60 m hk (76,2), 600m, l.ball, kule (3), høyde, tresteg
G 13: 200m, 60 m hk (76,2), 600 m, l.ball, kule (3), høyde, tresteg (sone),
G 14: 200m, 80 m hk (84), 600 m, l.ball, kule (4), høyde, tresteg

J 15: 200 m, 80 m hk (76,2), 800 m, lengde, spyd (0,5), slegge (3)
J 16: 200 m, 80 m hk (76,2), 800 m, lengde, spyd (0,5), slegge (4)
G 15: 200m, 100 m hk (91,4), 800 m, høyde, spyd (0,6), tresteg, slegge (4)
G 16: 200m, 100 m hk (91,4), 800 m, høyde, spyd (0,7), tresteg, slegge (5)
J 17: 200 m, 100 m hk (76,2), 800 m, lengde, spyd (0,6), slegge (4)
J 18/19: 200 m, 100 m hk (84), 800 m, lengde, spyd (0,6), slegge (4)
G 17: 200m, 110 m hk (100) (91,4), 800 m, høyde, spyd (0,7), tresteg, slegge (5)
G 18/19: 200m, 110 m hk (106,7) (100), 800 m, høyde, spyd (0,8), tresteg, slegge (6)

KM hovedmesterskap menn/kvinner

År med oddetall:

Menn: 400mh, 100m, 400m, 1500m, 3000mhi, lengde, stav, diskos, kule, 1000m stafett.

Kvinner: 400mh, 100 m, 400 m, 1500 m, 300mhi, tresteg, stav, høyde, kule, diskos, 1000 m stafett

År med partall

Menn: 110 mh, 200 m, 800 m, 5000 m, høyde, tresteg, spyd, slegge, 1000m stafett

Kvinner: 100mh 200 m, 800 m, 5000 m, lengde, spyd, slegge, 1000m stafett

KM VETERANER MENN / KVINNER

År med oddetall

100 m, 400 m, 1500 m, lengde, kule og diskos.

År med partall

200 m, 800 m, 3000m/5000 m, høyde, spyd I stafett er det 2 klasser for veteraner: 35-44 år og 45 og eldre

En utøver kan ikke stille i mer enn en klasse

KM 11-12år

- Arrangeres etter skoleferien
- 4 kamp poeng etter tyrvingtabellen
- Medaljer til 3 beste i 4kampen, deltakerpremie til alle (jfr Friidrett for barn og unge side 19, og Håndboken: C. Kretsmesterskap 2 og 3 på side 34)
- KM terrengløp 600m

TERRENGLØP

Menn senior: 3 km

Menn junior: 2 km

Kvinner: 2 km

G 17-18/19 2 km

J 17-18/19 2 km

G/J 15-16 2 km

G/J 13-14 0,8 km

G/J 11-12 0,6km

Menn veteran 3 km

Kvinner veteran 2 km

KM STAFETTER

G/J 13-19: 4x100m og 4x 800m

en klasse med maks alder

Menn/kvinner: 4 x 100 m og 4 x 400 m

Kvinner: 4 x 800 m

Menn: 4 x 1500 m

KM HOPP UTEN TILLØP

Alle klasser fra 13 år og eldre: Lengde u/tilløp

Alle klasser fra 13 år og eldre: Høyde u/tilløp

KM hopp u.t. legges inn i innendørs KM