



Invitasjon Distriktskampen 2023

Lørdag 14. januar 2022, kl 12:00 – ca 18:00

Bærum idrettspark, Hauger skolevei 36, Rud, Bærum

Arrangører: Oslo friidrettskrets, IL Koll

Inviterte lag: Oslo, Akershus, Vestfold/Østfold, Västergötland, Halland, Bohuslän/Dal, Värmland.

Konkurransen har WRC-status for øvelsene i 17-årsklassene

Aldersklasser og øvelser:

- **Gutter 17 (06-07):** 60m, 200m, 1500m, 60m hekk(91,4/13,72/9,14), høyde, lengde, kule(5kg)
- **Jenter 17 (06-07):** 60m, 200m, 1500m, 60m hekk(76,2/13/8,50), høyde, lengde, kule(3kg)
- **Gutter 15 (08-09):** 60m, 200m, 1000m, 60m hekk(84,0/13/8,50), høyde, lengde, kule(4kg)
- **Jenter 15 (08/09):** 60m, 200m, 1000m, 60m hekk(76,2/12/8,00), høyde, lengde, kule(3kg)
- **Gutter 13 (10/11):** 60m, 200m, 800m, 60m hekk(76,2/11,5/7,50), høyde, lengde (sone 0,5m), kule(3kg)
- **Jenter 13 (10/11):** 60m, 200m, 800m, 60m hekk(68,6/11,5/7,50), høyde, lengde (sone 0,5m), kule(2,0)
- **Videre:**
 - Stav for Gutter og jenter (tre deltakere født 06-11), rangering etter Tyrvingtabellen
 - Stafett 6x200m (en deltagare fra hver aldersklasse, totalt tre gutter og tre jenter)

Hvert distrikt kan stille med to deltakere i hver individuell øvelse, bortsett fra i stav.

En utøver kan delta i maksimalt tre individuelle øvelser + stafett.

Poengberegning ved sju deltagende lag:

- Individuelle øvelser (foruten stav): 14, 13, 12, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1
- Stav: 21, 20, ..., 1
- Stafett: 14, 12, 10, 8, 6, 4, 2

Ved et annet antall lag modifiseres poengberegningen tilsvarende

Påmelding

- Bekreft distriktets deltakelse senest 16. desember til friidrett@koll.no
- Lagoppstilling sendes senest tirsdag 10. januar til friidrett@koll.no
 - Oppgi fødselsår på alle deltakere
 - Sett opp seeding av deltakerne på 60m, 200m og 60m hekk slik at den antatt beste løperen står først.

Bespisning

Vi vil tilby et lunsjmåltid. Ytterligere informasjon om dette og om bestilling vil ettersendes

Kontakt

- Thor Gjesdal, IL Koll: thor.gjesdal@gmail.com, +47-98620227
- Stian Andersen, Oslo friidrettskrets: stian.andersen@friidrett.no, +47-