

## Deltakerinformasjon

### Distriktskampen 17/1-2017

#### GNERELT

**Arrangør:**Oslo friidrettskrets og Akershus friidrettskrets

**Deltakende distrikt:** Akershus, Vestfold, Oslo, Västergötland, Värmland och Bohuslän-Dal

#### **Arena:**

Bærum Idrettspark, Hauger skolevei 36, 1351 Rud



#### **Tidspunkt**

Lørdag 17. januar. Første start kl 12.00, siste start kl 1815  
Se foprvrig tidsskjema

#### **Parkering**

Det finnes parkeringsplasser ved hallen.

#### **Garderober**

Hallen har flere garderober med dusj for kvinner och for menn.

#### **Servering**

Det vil være en kiosk med assortert utvalg.

Det vil bli servert et varmt måltid som må forhåndsbestilles  
(akershus@friidrett.no)

### **KONKURRANSEBESTEMMELSER**

Endringer i lagoppstilling gjøres i sekretariatet senest en time før øvelsesstart

#### **Piggsko:**

I hallen kan det kun brukes piggsko med med butte inndørspigge.

#### **Avkrysning.**

Avkrysning i alle løpsøvelser i sekretariatet senest 60m før øvelsesstart.  
I tekniske øvelser er det opprop ved konkurransesstedet.

#### **Opprop**

I løpsøvelser 15 min før start. OBS!

Opprop i alle tekniske øvelser, untatt stav, på konkurransestedet 10 min innan før. I stav er det opprop 30 min før start.

### Startnummer

Startnumemrutdeling åpner kl 1000 på lørdag.

Leder for det enkelte distrikt henter startnummer i sekretariatet.

Startnumemr skal bæres synlig på brystet (eller på ryggen i stav) av alle deltakerne.

### Oppvarmning

Utendørs eller på yttersiden av rundbanen.

### Indre bane

På indre bane er det kun adgang for aktive som konkurrerer og funksjonærer. Alle andre må oppholde seg utenfor det svasperrede området. I enkelte tilfeller kan øvelsesleder tillate at en leder eller en forelder blir med på indre bane som hjelp.

### Løpsøvelser

På 60m og 60m hk er det 2 heat i hver klasse.

På 200m er det tre heat i hver klasse.

Plassering etter tider.

På 800m, 1000m og 1500 meter er det ett heat for hver klasse.

I korte løpsøvelser (60m/60m hekk) benyttes banefordeling i henhold til følgende tabell (heat-bane)

| <b>60m/60m hk</b>   | <b>G/P 13</b> | <b>J/F 13</b> | <b>G/P 15</b> | <b>J/F 15</b> | <b>G/P 17</b> | <b>J/F 17</b> |
|---------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| <b>Oslo</b>         | 1-2           | 1-6           | 1-5           | 1-4           | 1-3           | 1-2           |
| <b>Götaland</b>     | 1-3           | 1-2           | 1-6           | 1-5           | 1-4           | 1-3           |
| <b>Bohuslän-Dal</b> | 1-4           | 1-2           | 1-2           | 1-6           | 1-5           | 1-4           |
| <b>Akesrhus</b>     | 1-5           | 1-3           | 1-2           | 1-2           | 1-6           | 1-5           |
| <b>Vestfold</b>     | 1-6           | 1-4           | 1-3           | 1-2           | 1-2           | 1-6           |
| <b>Värmland</b>     | 1-7           | 1-5           | 1-4           | 1-3           | 1-2           | 1-2           |
| <b>Oslo</b>         | 2-7           | 2-2           | 2-2           | 2-4           | 2-4           | 2-5           |
| <b>Götaland</b>     | 2-6           | 2-6           | 2-2           | 2-2           | 2-4           | 2-4           |
| <b>Bohuslän-Dal</b> | 2-5           | 2-5           | 2-6           | 2-2           | 2-2           | 2-4           |
| <b>Akesrhus</b>     | 2-4           | 2-4           | 2-5           | 2-6           | 2-2           | 2-2           |
| <b>Vestfold</b>     | 2-4           | 2-4           | 2-4           | 2-5           | 2-6           | 2-2           |
| <b>Värmland</b>     | 2-2           | 2-2           | 2-4           | 2-4           | 2-5           | 2-6           |

200m løpes i tre heat med fire baner (3-6) i hvert heat. Banefordelingen er i henhold til tabellen under:

| <b>200m</b>         | <b>G/P 13</b> | <b>J/F 13</b> | <b>G/P 15</b> | <b>J/F 15</b> | <b>G/P 17</b> | <b>J/F 17</b> |
|---------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| <b>Oslo</b>         | 1-3           | 2-4           | 2-3           | 1-6           | 1-5           | 1-4           |
| <b>Göteborg</b>     | 1-4           | 1-3           | 2-4           | 2-3           | 1-6           | 1-5           |
| <b>Bohuslän-Dal</b> | 1-5           | 1-4           | 1-3           | 2-4           | 2-3           | 1-6           |
| <b>Akershus</b>     | 1-6           | 1-5           | 1-4           | 1-3           | 2-4           | 2-3           |
| <b>Vestfold</b>     | 2-3           | 1-6           | 1-5           | 1-4           | 1-3           | 2-4           |
| <b>Värmland</b>     | 2-4           | 2-3           | 1-6           | 1-5           | 1-4           | 1-3           |
| <b>Oslo</b>         | 2-5           | 3-6           | 3-5           | 3-4           | 3-3           | 2-6           |
| <b>Göteborg</b>     | 2-6           | 2-5           | 3-6           | 3-5           | 3-4           | 3-3           |
| <b>Bohuslän-Dal</b> | 3-3           | 2-6           | 2-5           | 3-6           | 3-5           | 3-4           |
| <b>Akershus</b>     | 3-4           | 3-3           | 2-6           | 2-5           | 3-6           | 3-5           |
| <b>Vestfold</b>     | 3-5           | 3-4           | 3-3           | 2-6           | 2-5           | 3-6           |
| <b>Värmland</b>     | 3-6           | 3-5           | 3-4           | 3-3           | 2-6           | 2-5           |

### Hekkehøyder og avstander

|     | Hekkehøyde | Ant.hekker | Til første | mellom |
|-----|------------|------------|------------|--------|
| J13 | 76.2       | 6          | 11.5       | 7.5    |
| J15 | 76.2       | 5          | 12         | 8      |
| J17 | 76.2       | 5          | 13         | 8.5    |
| G13 | 76.2       | 6          | 11.5       | 7.5    |
| G15 | 84         | 5          | 13         | 8.5    |
| G17 | 91.4       | 5          | 13.72      | 9.14   |

### Stav

Åpningshøyde bestemmes av øvelsesleder. Laveste mulige åpningshøyde 1,50m. Listen flyttes opp med 10 og 10 cm. Det fastsatte hoppshøydene kan ikke fravikes.

Alle gutter og alle jenter hopper sammen i én klasse hver.

Rekkefølgen bestemmes etter Tyrvingtabellen:

<http://www.friidrett.no/stevner/poeng/Documents/Poengtabell%20Tyrvingtabellen.xls>

### Høyde

Åpningshøyde bestemmes av øvelsesleder. Listen flyttes opp med 5 og 5 cm.

### Lengde

Klassene G/P 13 og J/F 13 har 50cm hoppsone før planken.

Alle deltagerne får fire hopp hver.

Det er to lengdeproper som benyttes alternerende.

## Kule

Det vil bli brukt metallkuler i konkurransen. Arrangören holder kastredskap. Alle deltagerne får fire støt hver.

*Redskapsvekter:*

|     | 13  | 15  | 17  |
|-----|-----|-----|-----|
| G/P | 3kg | 4kg | 5kg |
| J/F | 2kg | 3kg | 3kg |

## ETTER KONKURRANSEN

### Resultater

Resultater vil bli slått opp på tavler ved sekretariatet. resultater vil også bli lagt ut på nett fortløpende etter øvelsesslutt

Etter avsluttet konkurranse vil komplette resultatlistene bli lagt ut på kretsens hjemmeside: <https://www.friidrett.no/k/osloogakershus/>

### Districtsmatchen

Poengberegning: 12,11, 10, 9, 8, 7, 6, 5,4,3,2,1

For stav: 18,17,16, 15, 14, 13, 12, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1

Stafett: 12,10, 8,6,4,2

### Kontaktinformasjon:

Tävlingsledare: Thor Gjesdal (+47-98620227)

Oslo/Akershus friidrettskretser: Stian Andersen

E-post: akershus@friidrett.no