



**Vi ønsker velkommen til
TROMSØLEKENE Inne i FRIIDRETT 2024**

Tromsøhallen

Fredag 2. februar	kl 19.00-21.00
Lørdag 3. februar	kl 12.00-18.00
Søndag 4. februar	kl 10.00-15.00

Våre hovedsponsorer:

**Tromsø
Treningssenter**



SAGA, TROMSØ
BY CHOICE HOTELS

Ishavskraft®

BED.SYS.
BEDRIFTSSYSTEMER AS

Forbunds- og stevnestøtte:



EXTRA



www.friidrett.no

Lisens

Alle deltakere må fra og med det året de fyller 13 år, ha lisens for å delta på bane-arrangement. Det er ikke mulig å melde seg på uten å ha løst lisens. For mer informasjon og kjøp av lisens, se: [Helårslisens 2024](#)

Klasser

Tromsølekene arrangeres for de aldersbestemte klassene Rekrutt, 11 år og videre opp til og med 18/19 år, i tillegg til Senior og Åpen klasse (FIFA).

Utøveren påmeldes og deltar i den klassen som tilsvarer den alderen som fylles i 2024. Rekruttklassene er for alle til og med 10 år (født 2014 eller senere).

Det gis ikke anledning til å delta i en høyere klasse selv om øvelsen ikke arrangeres i utøverens egen klasse. Egne bestemmelser for hekk gjelder.

Øvelser

Jenter og Gutter Rekrutt

Lør: 60m, kule, høyde og stafett.

Søn: 324m (2 runder) og lengde.

(Separat påmelding for 6-8, 9 og 10 år, men de deltar samlet)

Jenter og Gutter 11 og 12 år

Lør: 60m, 600m, lengde og stafett.

Søn: 60m hekk, høyde og kule.

Jenter og Gutter 13 og 14 år

Fre: Tresteg, lengde u/t og høyde u/t

Lør: 60m, 600m, lengde, kule og stafett.

Søn: 60m hekk, 1500m, og høyde.

Jenter og Gutter 15 og 16 år

Fre: Tresteg, lengde u/t og høyde u/t

Lør: 60m, 800m, 3000m, høyde og stafett.

Søn: 60m hekk, 400m, 1500m, lengde og kule.

Jenter og Gutter 17 og 18/19 år

Fre: Tresteg, lengde u/t og høyde u/t.

Lør: 60m, 800m, 3000m, høyde og stafett.

Søn: 60m hekk, 400m, 1500m, lengde og kule.

Kvinner og Menn Senior

Fre: Tresteg, lengde u/t og høyde u/t.

Lør: 60m, 800m, 3000m, høyde og stafett.

Søn: 60m hekk, 400m, 1500m, lengde og kule.

Veteraner

Samme øvelser som for seniorklassene.

Veteraner (35+) må sende e-post før påmelding, slik at vi får opprettet korrekt klasse. Angi navn og fødselsdato i e-post.

E-post: bultromsofriidrett@gmail.com

Åpen klasse (FIFA)

Lør: 60m, lengde, kule og stafett

(Separat påmelding for kvinner og menn, men de deltar samlet).

Stafett

Klubbene oppfordres til å stille flere stafettlag og slik bidra til masse action i hallen.

Vi tar ikke stafettpåmelding via iSonen, men manuelt i sekretariatet senest 2 timer før start.

Gjelder også lagoppstilling. Forhåndspåmelding kan gjøres på mail innen påmeldingsfristen til:

bultromsofriidrett@gmail.com

Fra 15 år til Senior: 4 x 2 runder (4 x 324m)

Minst én av hvert kjønn. Premie til beste lag.

(Øvelsen heter 4x400m Menn Senior i iSonen)

Fra 11 til 14 år: 4 x 1 runde (4 x 162m)

Minst én av hvert kjønn på laget. Maks sum alder 52 år. Medaljepremier.

(Øvelsen heter 4x100m Gutter 14 år i iSonen)

Rekrutter, Åpen klasse, foreldre, trenere... :

4x162 meter uhøytidelig Show-stafett!!

(Påmelding i sekretariat)

Påmelding [Link](#)

Online påmelding på www.isonen.no åpner

2.januar og all påmelding må skje innen

søndag 28. januar 2024. Lenke til påmelding

legges også på www.bul-tromso.no.

Etteranmelding seinest 31.januar aksepteres

kun hvis det er ordinært påmeldte utøvere i

øvelsen og i løp kun hvis det er ledig plass i

heat. Epost til: bultromsofriidrett@gmail.com

med fullstendige opplysninger (fullt navn,

klubb, fødselsdato, øvelser).

NB! Det regnes dobbel startkontingent for etteranmelding.

Startkontingent

Åpen klasse (FIFA): Gratis

Rekrutter: kr 60,- pr øvelse

11-14 år: kr 130,- pr øvelse
15+ og Senior: kr 130,- pr øvelse

Stafettlag 15 år til Senior: kr 250,- per lag.
Stafettlag 11 til 14 år: kr 250,- per lag.
Showstafett er gratis.

Lagene betaler samlet for sine utøvere. BUL Tromsø sender samleregning til utøvernes lag etter stevnet, basert fra påmeldingen fra hvert lag. Normalt velges faktura til egen klubb i siste steg i påmeldingen.

De utøvere som eventuelt har avtale med egen klubb klubben om å betale selv, kan velge Vips/kort i siste steg i påmeldingen.
(No show-regelen gjelder for all påmelding).
Konto er: 4750.27.70922.

Premiering

- Rekrutt og Åpen klasse: En deltakermedalje til hver utøver hver dag uansett antall øvelser.
- 11-19 år: Medalje til de tre beste i hver øvelse.
- Senior: Medalje til de tre beste i hver øvelse.
- 3-kamp: Gavepremie til vinnerne.
- Det trekkes også premier blant de som har satt personlig rekord på stevnet.

Mangekamp: 3-kamp

I Tromsølekene arrangeres en 3-kamp der det kåres én vinner av hvert kjønn på tvers av klassene 11-19 år; basert på Tyrvingpoeng fra resultater oppnådd i kule, beste hopp og beste løp/kappgang.

For utøvere som ikke har Tyrving-beregning i sin klasse i 60m hekk, regnes tiden om i forhold til utøverens hekkdistanse, og tilhørende poeng.

Baneforhold

Tromsøhallen har pulastic banedekke og kun flate pigger er tillatt, maks. 6 mm.

Vis hensyn under oppvarming. Det er begrenset plass inne i hallen.

Teknisk gjennomføring

Det blir ikke benyttet oppropslister. Utøvere må stille til opprop på øvelsessted minimum 10 minutter før start.

Løp

Seeding:

Heat seedes etter oppgitte bestenoteringer i nasjonal statistikk, gjelder klassene 13 år og eldre.

60m:

Klassene 11 og 12 år: Direkte finale.

I klassene 13 - 18/19 år og Senior arrangeres forsøk og finale. Ved færre enn 8 påmeldte i klassen blir det direkte finale.

400m:

Direkte finale.

Løp over 400m:

Ulike klasser og kjønn kan bli plassert i samme heat hvis det er få påmeldte. Direkte finale i alle klasser.

Hekk:

I hekk følges anbefalt øvelse for kretsmesterskap 11-18/19 år og Senior. Det er i hekkeløp anledning til å starte i én klasse over, for å få en annen hekk høyde, og fremdeles delta i andre øvelser i sin egen aldersklasse.

Forsøk i lengde, tresteg og kule:

3 forsøk for FIFA og rekrutter, 4 forsøk for 11-14 år og 6 forsøk for 15 år og eldre.

Kafé i hallen

Det blir kafé i hallen lørdag og søndag med salg av varm og kald drikke, frukt, kaker, vafler, toast etc.

Betaling: Vipps, kort. (Ingen kontantbetaling)

Overnatting i Tromsø

Ved behov for overnatting kontakt Quality Hotel Saga:

<https://www.nordicchoicehotels.no/hotell/norge/tromso/quality-hotel-saga>

(stor pågang på hoteller) - eller IF Fløya:

<http://www.floya.no/p/16786/utleie-anlegg---kontakt>

Oppgi at det gjelder Tromsølekene innendørs. Vi prøver også å få til overnatting på skole nært Tromsøhallen, og jobber med saken.

Kontaktperson

Stevneleder: Johnni Håndstad

Mobil: +47 995 77390

Epost: bultromsofriidrett@gmail.com