



**NA**  
- karusellen

Orientering  
Ski  
**Friidrett**



## Trekamp på Svenningmoen tirsdag 16. juni 2026

Overhalla IL innbyr til trekampstevne for jenter og gutter 11 – 19 år **tirsdag 16. juni kl. 18.00** på Svenningmoen Idretts- og Fritidspark. Egne klasser for 8-9-10 år.

Stevnet inngår i NA-karusellen med poengberegning i klassene 11 – 19 år.

### ØVELSER

8 – 10 år: 60 m, lengde, liten ball. For klasse 10 år: 600m med fartsholder (fri fart siste 150 meter)

11 – 14 år: 60 m / 600 m – lengde / høyde – kule / spyd

15 – 19 år: 100 m / 800 m – lengde / høyde – kule / spyd

Senior menn/kvinner og para: 100m – lengde - kule

I trekampen konkurreres det i to klasser: Jenter og gutter. Hver utøver i klassene 11–19 år må velge en løpsøvelse, en hopp- og en kastøvelse. Poengberegning etter Tyrvingtabellen.

Det er tre forsøk i lengde og kastøvelsene (hvis tidsskjemaet tillater det, kan det bli flere forsøk). I høyde blir lista flytta 3 cm om gangen.

### PREMIERING

I **trekampen**: Deltakerpremie til alle.

Gavekort til beste jente og gutt sammenlagt.

Vandrepokal utdeles til den som oppnår høyeste poengsum totalt. Må vinnes tre ganger for å få den til odel og eie.

I seniorklassen og para: Premie til øvelsesvinnere.

### PÅMELDING

[www.isonen.no](http://www.isonen.no) Påmeldingene stenges lørdag 13. juni kl 23.59. Etteranmeldinger medfører dobbel startkontingent. Vi tar IKKE imot etteranmeldinger etter kl. 10.00 stevnedagen.

### STARTKONTINGENT

Trekampen: Kr. 150 for klassene 8 til 10 år Kr. 250 for klassene 11 til 19 år. Kontingenten dekker deltakelse i alle tre øvelsene. For senior: kr. 150 per øvelse.

Startkontingenten betales til **konto 4212.33.42393** på faktura som sendes klubbene etter stevnet.

Vel møtt til en flott friidrettskveld på Svenningmoen.

### Overhalla Idrettslag, Friidrettsgruppa

Kontaktpersoner:

Leder OIL friidrett Ragnar Prestvik, tlf 913 08 579, [friidrett@overhalla-il.com](mailto:friidrett@overhalla-il.com)

Arrangementsansvarlig: Sverre Homstad, tlf 913 76 663 [sverre.homstad@ntebb.no](mailto:sverre.homstad@ntebb.no)

### Samarbeidspartnere for Overhalla IL friidrettsgruppa:

**FLASNES**

MURMESTER  
**ERLING NILSEN AS**

**INTERSPORT**

**Otto Moe**  
TRYGT, ENKELT OG SPENNENDE