



EXTRA- LEKENE



**Konsept og reglement for
Extra-lekene**

Konsept og reglement for Extra-lekene

oppdatert juni 2026

Norsk Friidrett inviterer til Extra-lekene for gutter og jenter 13-14 år. Lekene blir arrangert tre steder i landet (Østlandet, Vestlandet, og Midt- og Nord-Norge) og ca. 500-600 deltakere vil være i aksjon i løpet av en helg.

Konseptet er en videreføring av de gamle Donald Duck-lekene, og har røtter tilbake til 1968. Her følger praktisk informasjon for lekene. Vi ber alle lagledere om å sette seg nøye inn i reglementet og poengsystemet. Kretsene skal melde på utøverne via iSonen og bestilling av overnatting og bespisning skal sendes direkte til arrangøren.

1. INVITASJON

Det er arrangøren som sender ut invitasjon til kretsene. Utsendelse sendes innen **15. juni** hvert år.

2. HVEM DELTAR HVOR?

Østlandet

Akershus
Buskerud
Innlandet
Oslo
Telemark
Vestfold
Østfold

Vestlandet

Agder
Hordaland
Rogaland

Midt- og Nord-Norge

Finnmark
Møre & Romsdal
Nord-Trøndelag
Nordland
Sogn og Fjordane
Sør-Trøndelag
Troms

Utøverne representerer kretsen som forestår uttak.

3. KLASSER

Jenter 13 og 14 år
Gutter 13 og 14 år

Stevnet er kun åpent for de som fyller 13 og 14 år i løpet av kalenderåret. Yngre eller eldre utøvere kan ikke delta.

4. ØVELSER

Kretsene melder utøverne på i ønsket øvelse.

- Antall øvelser pr. deltager pr. krets:
Kretser med kvote på inntil 20 deltagere får bruke hver utøver på 6 øvelser, maks 3 pr. dag + stafett
Kretser med kvote på 21 til 30 deltagere får bruke hver utøver på 5 øvelser, maks 3 pr. dag + stafett
Kretser med kvote på over 30 deltagere får bruke hver utøver på 4 øvelser, maks 2 pr. dag + stafett

- Eventuelle endringer som følge av skader/forfall på stevnedagene må leveres i sekretariatet i stevnehuset.
- Kvotetallet i denne sammenheng er reelt deltagertall per krets, uavhengig av tidligerer innmeldt kvotetall.

4.1 Øvelsesutvalg

60m, 200m, 600m, 1500m, 60/80m hekk, 200m hekk, 1000 m kappgang, stav, høyde, lengde, tresteg, kule, diskos, slegge, spyd.

4.2 Kretsstafett (Donald-stafett) for blandede lag over 10 etapper à ca. 80 meter:

Det skal være 10 deltagere på hvert lag:

2 jenter 13 år - 2 gutter 13 år
 2 jenter 14 år - 2 gutter 14 år
 1 valgfri gutt + 1 valgfri jente
 Valgfrie etapper

Hver krets kan stille så mange lag de vil. Dersom de ikke klarer ovennevnte krav, kan de allikevel delta, men utenfor konkurranse.

4.3 Kretsstafett på bane – 8 x 200 m.

Det skal være 8 deltagere på laget. Kretsene kan kun stille med 1 lag.

1. etappe jente 13 år
2. etappe gutt 13 år
3. etappe jente 14 år
4. etappe gutt 14 år
5. etappe jente 13 år
6. etappe gutt 13 år
7. etappe jente 14 år
8. etappe gutt 14 år

5. TEKNISK GJENNOMFØRING

Stevnet avvikles etter Norsk Friidretts konkurransebestemmelser.

Arrangørene skal benytte elektronisk tidtaking og tidene oppgis med 1/100 nøyaktighet. Dersom to eller flere utøvere i forsøksheatene står likt i tid og må skilles for å få det korrekte antall utøvere videre til finale, skal imidlertid tidene sjekkes på 1/1000 nivå dersom dette er mulig. Ved lik tid skal utøver som har best plassering i sitt heat gå videre. Hvis to eller flere utøvere fremdeles står slikt, skal den utøver som har de minst gunstige vindforholdene gå videre. Hvis utøverne fremdeles ikke lar seg skille, skal det foretas loddtrekning om finaleplassen(e).

Hver krets har kun anledning til å ha maks 8 ledere/veiledere på banen til samme tid.

6. LØPENE

I 60m og 60/80m hekk er det forsøk og finaler.

I 200 m, 200m hekk, 600m og 1500m er det direkte finale. Heatene seedes.

For tjuvstart gjelder nasjonal regel for 14 år og yngre, dvs. at en utøver diskas på sin 2. tjuvstart.

200m hekk gjennomføres med 18,29m mellom hekkene for guttene og 19m for jentene.

Høyde på 200m hekk er 68cm (G13 og J13) og 76,2cm (G14 og J14).

Høyde på 60/80m hekk er 68 cm (J13) 76,2cm (J14 og G13 år) og 84,0cm (G14).

På 1500 meter tillates inntil 20 løpere i hvert heat. Hvis det blir mer enn ett heat, bør man tilstrebe å ha omtrent like mange i hvert heat, men likevel slik at klare skiller i resultatnivå kan reflekteres i heatfordelingen.

7. 1000 M KAPPGANG

Kappgang er en ordinær øvelse og teller likt som alle andre øvelser. I kappgang kan flere aldersklasser gå sammen. Også gutter og jenter kan gå sammen. Maksimalt antall samtidig startende bør likevel ikke overskride 15 utøvere.

Vanlige kappgangregler gjelder (knestrekk og bakkekontakt). Hver advarsel (gult kort) fra dommer medfører 15 sek tidstillegg. Overdommer kan diskvalifisere utøvere som bevisst løper og følgelig bevisst saboterer regelen for fair play i kappgang.

8. LENGDE OG TRESTEG

Det benyttes satssone etter reglene i øvelsesutvalget, dvs. 0,5 m satssone for 13 år og yngre, men sats fra planken for 14 år og over.

For å begrense tid på innløp av tilløpet, anbefales det at utøverne benytter det utlagte målebåndet ved siden av tilløpet til oppmåling. Hver utøver får 3 forsøk, de 8 beste går til finale og får 3 nye hopp.

9. HØYDE OG STAV

Vinneren i konkurransen kan få hevet lista etter eget ønske i samarbeid med øvelsesleder.

Høyde

Jenter 13	116	121	126	131	136	141	146		deretter 3 cm heving
Jenter 14	121	126	131	136	141	146	151		deretter 3 cm heving
Gutter 13	121	126	131	136	141	146	151		deretter 3 cm heving
Gutter 14	126	131	136	141	146	151	156	161	deretter 3 cm heving

Stav

Jenter 13	132	142	152	162	172	182		deretter 5 cm heving
Jenter 14	142	152	162	172	182	192		deretter 5 cm heving
Gutter 13	132	142	152	162	172	182	192	deretter 5 cm heving
Gutter 14	142	152	162	172	182	192	202	deretter 5 cm heving

Starthøyder kan endres etter atale på lagledermøte.

10. DISKOS, SPYD, SLEGGE, KULE

Hver utøver får 3 forsøk, de 8 beste går til finale og får 3 nye kast.

Konkurransen foregår med arrangørens utstyr.

11. STAFETT

11.1 Donald-Stafetten går på gressmatta. Hver av de 10 etappene er på ca. 80m, og går mellom fotballbanens sekstenmetere.

Alle kretsene løper samtidig (kun ett heat).

I stafetten benyttes ikke pinner, men vekslingen foregår ved at innkommende løper gir utgående løper et slag på hånden på høyre side av en oppsatt stolpe, alternativt en funksjonær før denne kan begynne å løpe.

Det benyttes en videoopptaker på hver ende av målstreken for å bestemme rekkefølgen i mål.

11.2 Kretsstafett på bane skal være siste øvelse søndag og den skal gjennomføres som en vanlig banestafett med stafettpinner.

Starten går fra buet startlinje for 800 m.

12. KRETSSKONKURRANSE

Kretsene konkurrerer mot hverandre. Den beste deltageren fra hver krets i hver øvelse/klasse teller. Resultatet fra kretsstafetten teller like mye som de vanlige øvelsene. Den krets med høyest poengsum vinner.

Poengberegningene vil være noe ulik på de tre ulike stedene, og fordeles slik:

	Østlandet	Vestlandet	Midt- og Nord-Norge
Rangering	Poeng:	Poeng:	Poeng:
1. krets	8	4	8
2. krets	7	3	7
3. krets	6	2	6
4. krets	5		5
5. krets	4		4
6. krets	3		3
7. krets	2		2

13. PREMIERING

Medaljer til nr. 1, 2 og 3 i hver øvelse + stafettene. Vandrepokal til beste krets og pokaler til de 3 beste kretslagene. Vandrepokalen tilfaller den krets som først får 3 napp.

13.1 Årets stjerne – fair play pris

Etter at siste medalje er delt ut, vil det deles ut pris til «årets stjerne». Denne prisen skal fremme en utøver som fortjener en ekstra påkjenning for sin positive innstilling og åpenhet for ny og allsidig trening. Den skal gå til en deltager som har vært med å bidra til lokal og sosial miljøbygging i sin krets, ikke bare under lekene men også under kretssamlingene. Det er hver enkelt lagleder som plukker ut deltageren for sin respektive krets, og som nominerer vedkommende til arrangøren. Frist for nominering er en (1) time før stevnet er slutt. Prisen gis til én person fra hver krets, 17 totalt, og deles ut som siste pris under stevnet.

14. BEKLEDNING

Hver deltaker vil få utdelt en t-skjorte med en bestemt farge, samt kretsens navn på ryggen, slik at alle kretsene har ulik farge. Denne t-skjorten skal brukes i alle konkurranser, samt under innmarsj og

premieutdeling.

15. PÅMELDING

Antall deltagere pr. krets er fastsatt slik*:

KRETS	ANTALL	KRETS	ANTALL
Akershus	80	Oslo	60
Agder	50	Rogaland	70
Buskerud	30	Sogn og Fjordane	40
Finnmark	20	Sør-Trøndelag	30
Innlandet	30	Telemark	30
Hordaland	70	Troms	30
Møre & Romsdal	40	Vestfold	30
Nordland	30	Østfold	30
Nord-Trøndelag	30		
		SUM TOTALT	770

*kretsene kan selv bestemme sitt kvotetall, men må gi beskjed et halvt år i forkant av stevnet.

Vi oppfordrer til at kretsene så langt som mulig stiller med like mange gutter som jenter.

Påmelding skal skje elektronisk i iSonen.

Husk beste resultat i løpsøvelsene da disse benyttes til seeding.

Påmeldingsfrist: 8 dager før stevnestart

Siste frist for endring: fredag før stevnestart kl. 21.00

Skader eller forfall samme dag som øvelsen skal gjennomføres: Dersom en krets kun har 1 utøver i en øvelse og denne blir skadet, har kretsen mulighet til å sette inn en annen utøver.

16. STARTKONTINGENT

Det er ingen startkontingent på Extra-lekene.

17. DAGSPROGRAM/TIDSSKJEMA

Tidsskjema settes opp av teknisk arrangør og publiseres så raskt som mulig etter påmeldingsfristens utløp. Detaljert dagsprogram og tidsskjema sendes direkte til lagledere så snart det er klart.

ØVELSE	LØRDAG	SØNDAG
60 m		Alle klasser
200 m	Alle klasser	
60/ 80 m hekk	Alle klasser	
200 m hekk		Alle klasser
600 m	Alle klasser	
1500 m		Alle klasser
Stav	Alle klasser	
Kule	Alle klasser	

Spyd		Alle klasser
Diskos	Alle klasser	
Slegge		Alle klasser
Høyde		Alle klasser
Lengde	Alle klasser	
Tresteg		Alle klasser
Kretsstafett (Donald)	Alle klasser	
Kretsstafett bane		Alle klasser
1000 m kappgang	Alle klasser	

Det skal legges til rette for at deltagerne ikke skal bli forhindret i deltagelse på grunn av at øvelsene går samtidig. Gjør de mot formodning det, er arrangørene åpne for at utøverne kan delta i to øvelser samtidig, såfremt det gis informasjon om det. (*Eks. løpe hekken i kulekonkurransen, og så komme tilbake til kulekonkurransen etter løpet.*) Alle må løpe i det heat de er satt opp i. Det er de tekniske øvelsene, foruten høyde og stav, man kan f.eks. ta flere kast etter hverandre. Alle 3 kast må være gjennomført før finalen starter.

18. OPPROP

Opprop skjer 10 min. før start på samtlige tekniske øvelser.

I alle løp er det avkryssing 1 time før start.

Før stafetten skal lagleder møte til opprop.

Arrangør kan i samsvar med lagledere bli enige om å løse opprop på en annen måte.

19. SEEDING

Arrangør seeder på bakgrunn av oppnådde årsbesteresultat.

20. PROTESTER

Eventuelle protester leveres til overdommer innen 30 min. etter at resultatet er annonsert.

21. LAGLEDERMØTE

Vi anbefaler at arrangørene avholder et lagledermøte lørdag morgen før stevnet starter.

Lagledermøtet kan og avholdes fredag kveld dersom alle kretser er til stede.

22. REISE

Kretsene dekker reisen selv, men kompenseres etter utregning fra NFIF. De kretser som er nødt til å benytte seg av fly, blir kompensert ytterligere.

Øvrige kretser vurderer selv hva som er mest lønnsomt av buss, tog eller båt.

23. FORSIKRING

Det er kretsens og klubbens ansvar at alle deltakerne har lisens. Utøvere som ikke har betalt lisens blir slettet fra resultatlistene.

24. REGISTRERING OG UTDELING AV MATERIELL

Hvert arrangement vil ha et sekretariat/stevnekontor som vil være operativ fra de første lagene ankommer (*noen kretser ankommer fredag*). Her vil laglederne få utdelt informasjon og materiell til sitt lag, bli vist innkvarteringssted og få svar på eventuelle spørsmål.

25. INNKVARTERING

All innkvartering, bespisning og aktiviteter på kveldstid for deltagerne skjer på skoler, i gymsaler og lignende. Overnatting og bespisning skal skje på billigste måte. Mer informasjon om innkvarteringsstedene vil komme fra den enkelte arrangør. Det gjøres oppmerksom på at kretsen må dekke utgifter til innkvartering og bespisning. Med hensyn til arrangementets oppbygging rundt den sosiale sammenkomsten, oppfordrer vi alle på det sterkeste å bo sammen med de andre deltagerne under arrangementet.

26. SOSIALT PROGRAM

26.1 For deltagere

Arrangør oppfordrer alle deltagere til å være med på et sosialt program på lørdagskvelden.

26.2 For ledere

Arrangøren oppfordrer laglederne til å være med på et eget sosialt opplegg på lørdagskvelden.

27. HJEMMESIDE

Informasjon vil bli lagt ut på lekenes egen hjemmeside [Extra-lekene](#), samt de lokale arrangørers hjemmesider.

28. TIDSFRISTER

Dato	Oppgave	Sendes til
8 dager før	Bestilling av innkvartering, bespisning og ledertreff lørdag kveld. Arrangøren sender ut faktura på bakgrunn av antall innmeldte deltagere og lagledere pr. denne dato.	Kretsene sender bestillingen til arrangøren.
8 dager før	Påmelding av deltagere med navn, kjønn, klasse, f. år, klubb og øvelser, bestetider i løp.	Kretsene melder på selv via iSonen.
8 dager før	Antaloversikter på deltagere/ledere som skal overnatte må sendes til arrangøren senest 8 dager før stevnet. Arrangøren skal fordele kretsene til passende store klasserom. Branntilsynet krever navn på de som skal overnatte.	Kretsen melder arrangør

29. FAKTURERING TIL KRETSENE

Arrangørene sender faktura til kretsene på grunnlag av påmeldte deltagere ved fristens utløp, 8 dager før stevnet, samt for kretsens ledere, til dekning av kostnader til bespisning, sosiale tilstelninger, overnatting og diverse stevneutgifter.

30. TILDELING AV ARRANGEMENT

Det er mulig for klubber, lag og allianser å søke om å arrangere Extra-lekene. Tildeling skjer normalt for 3 år av gangen. Informasjon om å søke som arrangør vil annonseres på friidrett.no de år det utlyses nye arrangører. Det søkes om én (1) sesong frem i tid (eks: Søknad om å arrangere lekene i 2027, vil utlyses i 2026). I søknaden bør det fremkomme hvordan søkeren vil løse utfordringer knyttet til den sportslige gjennomføringen, så vel som den utenomsportslige gjennomføringen (logistikk og infrastruktur) for besøkende kretser.

Arrangementsperioden innvilges i første omgang for ett år, med mulighet for ytterligere to års forlengelse ved et godt og gjennomført arrangement.

Det er NFIFs prosjektleder for lekene som behandler søknadene.

31. SPØRSMÅL

De arrangementstekniske spørsmålene rettes direkte til arrangøren.

Kristiansund

Lene Hoel, stevnekontor lene.hoel19@gmail.com, 951 81 701

Ketil Solli-Sæther, transport, ketilsol@online.com, 480 21 876

Tron Kjønnø, overnatting, tron@iname.com, 917 41 801

Magdalene Smolucha, mat/servering, magdalena@smolucha.eu

Gjesdal

Caroline Espevik, Daglig leder Gjesdal IL, dagligleder@gjesdal-il.com, 92 40 75 37

Egil Ravndal, Stevneleder, egil@gjesdal-il.com, 91842618

Rjukan

Andres Sætre, Arrangementsansvarlig leroy@rjukanfriidrett.no 48 14 47 84

Tommy Storøygard, Stevneansvarlig leroy@rjukanfriidrett.no 41 55 14 10

Ole Kristian Samuelsen, Teknisk ansvarlig leroy@rjukanfriidrett.no 97 58 74 16

Elin Knutsen, Ansvarlig overnatting leroy@rjukanfriidrett.no 90 89 40 33

Norges Friidrettsforbund

Linn Baarlid, Norsk Friidrett linn.baarlid@friidrett.no 94 13 47 49



Norsk Friidrett



EXTRA- LEKENE