

Avkrysning for utøvere i alle løp

Startlister for alle løp henges opp på vegg ved siden av kiosken. Alle utøvere fra og med 11 år må krysse seg av her 45 min før start. Da tar sekretariatet ned startlisten og setter opp heatene. Avkrysning for 8-9-10 åringene er ikke nødvendig, alle påmeldte settes opp i heat.

Opprop i tekniske øvelser (hopp/kast)

Ingen avkrysning i tekniske øvelser, men opprop på øvelsesstedet 15 min før øvelsen starter. Utøver kan ta prøvehopp og -kast før opprop om det er ledig på øvelsessted.

Kast (kule//spyd/liten ball)

Det blir tre kast i kastøvelsene for klassene opp til og med 10 år.

I kastøvelsene fra og med 11 år, får alle 3 kast, og de 8 beste går til finale og får ytterligere 3 kast.

Lengde

I lengde blir det 3 hopp for alle deltakerne i klassene til og med 10 år.

I klassene fra 11 år blir det 3 hopp på alle, så blir det finale med 3 hopp for de 8 beste utøverne.

Høyde:

Ved likt besteresultat i høyde, deles seieren, det kjøres ikke om hopp.

I høyde og stav blir det fast starthøyde og faste intervaller for alle utøverne.

Klasse	Starthøyde	Intervaller
Rekrutter	Avtales	Avtales
J10/11	0,82	5 cm til 1,12 - deretter 3cm
J12/G12	1,02	5 cm til 1,27 - deretter 3cm
J13/14	1,07 m	5 cm til 1,37 - deretter 3cm
J15-KS	1,27 m	5 cm til 1,52 - deretter 3cm
J18-KS	1,32 m	5 cm til 1,52 - deretter 3cm
G10/11	0,82	5 cm til 1,17 - deretter 3cm
G13/14	1,07 m	5 cm til 1,52 - deretter 3cm
G15-17	1,37 m	5 cm til 1,62 - deretter 3cm
G18-MS	1,47	5 cm til 1,62 - deretter 3cm

Stav

Klasse	Starthøyde	Intervall
G/J10	1,05 m	20 cm t.o.m.2,00 m - deretter 10 cm
G/J11-14	1,25 m	20 cm t.o.m.2,00 m - deretter 10 cm
J15-19	1,65 m	20 cm t.o.m.2,40 m - deretter 10 cm
G15-19	1,85 m	20 cm t.o.m.2,80 m - deretter 10 cm
KS	2,45 m	20 cm t.o.m 3,00 m - deretter 10 cm
MS	3,05 m	20 cm t.o.m 3,80 m - deretter 10 cm

Hekkeøvelser - høyder og avstander

Klasse	Øvelse	Høyde / Avstand til 1. hekk / hekkeavstand
J10	60m hekk	68,0 cm / 11,00 m / 6,50 m
J11	60m hekk	68,0 cm / 11,00 m / 6,50 m
J12	60m hekk	76,2 cm / 11,00 m / 7,00 m
J13	60m hekk	76,2 cm / 11,50 m / 7,50 m
J14	60m hekk	76,2 cm / 11,50 m / 7,50 m
J15	80m hekk	76,2 cm / 12,00 m / 8,00 m
J16	80m hekk	76,2 cm / 12,00 m / 8,00 m
J17	100m hekk	76,2 cm / 13,00 m / 8,50 m
J18/19	100m hekk	84,0 cm / 13,00 m / 8,50 m
KS	100m hekk	84,0 cm / 13,00 m / 8,50 m
G10	60m hekk	68,0 cm / 11,00 m / 6,50 m
G11	60m hekk	68,0 cm / 11,00 m / 6,50 m
G12	60m hekk	76,2 cm / 11,50 m / 7,50 m
G13	60m hekk	76,2 cm / 11,50 m / 7,50 m
G14	80m hekk	84,0 cm / 12,00 m / 8,00 m
G15	100m hekk	84,0 cm / 13,00 m / 8,50 m
G16	100m hekk	91,4 cm / 13,00 m / 8,50 m
G17	110m hekk	91,4 cm / 13,72 m / 9,14 m
G18/19	110m hekk	100,0 cm / 13,72 m / 9,14 m
MS	110m hekk	106,7 cm / 13,72 m / 9,14 m