

## **Praktiske opplysningar:**

Opprop:	Det er ikkje opprop i løp, møt 15 min før starttidspunktet ved start. For tekniske øvingar er det opprop på øvingsstaden 10 minutt før start.
Kvalifisering:	Tekniske øvingar. Alle får 3 forsøk. Deretter får dei 8 beste 3 nye forsøk. <b>NB!!I klasse rekrutt til og med 12 år vert det 4 forsøk.</b> Løp: Avgjerande tider i alle løp, ingen finaler. NB Superfinale på 100m.
Lengde	Grop 1 er i vestre sving (på tvers av banen). Grop 2 er på søndre langsida (utanfor løpebanen). Satsone 1/2 m for jenter/gutar rekrutt og 10-13 år i lengde.
Høgde	Fri starthøgde (pr 5 cm). Deretter vert lista heva 7-7-6-5 cm.
Stav	Fri starthøgde (pr 10 cm). Deretter vert lista heva 10 cm. Ved omhopp vert lista senka 5 cm.
Premiering	Premie til dei 3 beste, deretter 1/3-dels premiering av antall påmelde. Premiering vert meldt over høgtalaranlegget. 1 deltakarpremie til rekruttar og alle i 10 årsklassen. Dei som ikkje får premie i 11 og 12 årsklassen får deltakar premie.
Garderober	I idrettshallen.
Kiosk	Laurdag: 11:00 til 16:30 Søndag: 11:00 til 15:30
Stemnekontor	Ope laurdag kl 09:00-17:00. Ope søndag kl. 09:00-16:00.

**Etteranmelding:** NB!! INGEN ETTERANMELDING PÅ STEMNEDAGANE.

## **Kastveker:**

Kule:	G-10-11år/J-10-13 år	2kg
	Gutar 12 -13 år	3 kg
	Jenter 14-17 år	3 kg
	Gutar 14 - 15 år	4 kg
	Jenter 18/19 år - KS	4 kg
	Gutar 16 -17 år	5 kg
	Gutar 18/19 år	6 kg
Spyd	Gutar 13 år	400g
	Jenter 14 år	400g
	Jenter 15-17	500g
	Jenter 18/19	600g
	Gutar 14-15	600g
	Gutar 16-17	700g
Gutar 18/19	800g	
Liten ball	Gutar rekr - 12 år	150 g
	Jenter rekr- 12 år	150 g