



*ønsker velkommen til*

**Åpent NORDNORSK MESTERSKAP  
Kvinner og Menn Senior**

**TROMSØLEKENE  
Rekrutt – 16 år  
Veteraner  
FriIdrett For Alle (FIFA - åpen klasse)**

**Tromsøhallen  
fredag 12. – søndag 14. februar 2016**



**SAGA, TROMSØ**  
BY CHOICE HOTELS



[www.friidrett.no](http://www.friidrett.no)

## Lisens

**Alle deltakere fra og med 13 år må ha helårslisens for å delta på banearrangement. Det vil bli foretatt lisenskontroll!**

For informasjon om lisens og kjøp av lisens, se [www.friidrett.no](http://www.friidrett.no).

## Klasser

**Tromsølekene** arrangeres i aldersbestemte klasser fra og med rekrutt til og med 16 år, i tillegg til veteranklasser og FIFA (åpen klasse).

Man deltar i den klassen som tilsvarer den alderen man fyller i 2016. D.v.s. at fyller man 13 år i løpet av 2016, deltar man i klasse 13 år. Rekruttklassene er for alle til og med 10 år (født 2006 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.

### **Nordnorsk mesterskap (NNM)**

Arrangeres for kvinner og menn senior. NNM er åpent for utøvere fra og med 15 år.

## Øvelser

### **Tromsølekene**

#### **Jenter og gutter rekrutt**

Lør: 60m, kule, høyde og stafett.  
Søn: 324m (2 runder) og lengde.

#### **Jenter og gutter 11 og 12 år**

Lør: 60m, 600m, lengde og stafett.  
Søn: 60m hekk, 1000m kappgang, kule og høyde.

#### **Jenter og gutter 13 og 14 år**

Fre: Stav, lengde u/t og høyde u/t  
Lør: 60m, 600m, lengde, kule og stafett.  
Søn: 60m hekk, 1500m, 1000m kappgang og høyde.

#### **Jenter og gutter 15 og 16 år**

Fre: Stav, tresteg, lengde u/t og høyde u/t  
Lør: 60m, 800m, 3000m, høyde og stafett.  
Søn: 60m hekk, 400m, 1500m, 2000m kappgang, lengde og kule.

### **Veteraner**

Fre: Stav, tresteg, lengde u/t og høyde u/t.  
Lør: 60m, 3000m og lengde.  
Søn: 60m hekk, 400m, høyde og kule.

### **FIFA**

Lør: 60m, lengde, kule og stafett

### **5-kamp**

Innbakt i Tromsølekene arrangeres en 5-kamp for klassene gutter og jenter 13 til 16 år (på tvers av de vanlige klassene). Her inngår ett kast (kule), to hopp og to løp/kappgang. Det kåres 2 vinnere, en gutt og en jente, basert på Tyrvingpoeng fra resultater oppnådd i kule, de to beste hopp og de to beste løp/kappgang.

### **NNM**

#### **Kvinner og menn senior**

Fre: Stav, tresteg, lengde u/t og høyde u/t.  
Lør: 60m, 800m, 3000m, høyde og stafett.  
Søn: 60m hekk, 400m, 1500m, 3000m kappgang, lengde og kule.

## Stafett

### **NNM**

Kvinner senior: 4 x 2 runder (4 x 324m)  
Menn senior: 4 x 2 runder (4 x 324m)

Utøvere 15 og 16 år, samt veteraner kan starte i NNM-stafett selv om de har deltatt i Tromsølekene resten av stevnet.

### **Tromsølekene**

4 x 1 runde (4 x 162m) - uansett kjønn/alder  
Ingen premiering.

## Påmelding

Utøvere meldes på **enten** Tromsølekene **eller** Åpent Nordnorsk mesterskap.

**Ingen utøver kan delta i både Tromsølekene og NNM, heller ikke på ulike dager. Dvs. at veteraner og utøvere født i 2000 eller 2001 må velge om de vil delta i NNM eller i Tromsølekene.**

Online påmelding på [www.minidrett.no](http://www.minidrett.no) innen 5. februar 2016. Link til påmelding legges på [www.bul-tromso.no](http://www.bul-tromso.no).

Påmelding på annen måte og etteranmelding aksepteres på epost til [jan@schjetlein.com](mailto:jan@schjetlein.com) under forutsetning av at det gis fullstendige opplysninger (fullt navn, klubb, fødselsdato, øvelser).

Etteranmelding aksepteres kun hvis det er ordinært påmeldte utøvere i øvelsen og i løp kun hvis det er ledig plass i heat.

**Det regnes dobbel startkontingent for etteranmelding og påmelding via mail.**

**Siste frist for etteranmelding er 10. februar.**

**For NNM gjelder at dersom en ikke stiller opp i den øvelse en er påmeldt i, ilegges en straffekontingent på kr 50,00.**

Påmelding til **stafett** gjøres i hallen senest 2 timer før start.

## **Startkontingent**

Betales til **konto nr. 4750 27 70922**

### **NNM**

Kr 150,- pr øvelse

### **Tromsølekene**

FIFA (åpen klasse):	Gratis
Rekrutter:	Kr 25,- pr øvelse
11-16 år:	Kr 75,- pr øvelse
Veteraner:	Kr 150,- pr øvelse.

### **Startkontingent for stafettlag**

NNM:	Kr 200,- pr lag.
Tromsølekene:	Gratis.

**Vi oppfordrer lagene til å betale samlet for sine utøvere.** BUL sender samleregning til utøvernes lag etter stevnet.

## **Premiering**

### **NNM**

NNM-medalje til de tre beste i hver øvelse.

### **Tromsølekene**

Rekrutt: En deltagermedalje til hver utøver hver dag uansett antall øvelser.  
11-16 år: Medalje til de tre beste i hver øvelse.  
Veteran: Medalje til de tre beste i hver øvelse.  
5-kamp: Premie til vinnerne.

## **Baneforhold**

Tromsøhallen har pulastic banedekke og kun flate pigger er tillatt, maks. 6 mm. Salg av pigger i hallen.

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

## **Teknisk gjennomføring**

Det blir gjennomført opprop/avkryssing kun i NNM. Listene tas ned en time før øvelsen starter. Heat seedes etter oppgitte bestenoteringer.

Utøverne må møte ved start 10 minutter før øvelsen starter.

### **Løp**

#### **60m:**

I klassene 13 -16 år og i NNM arrangeres forsøk og finale. **Finalene går søndag.** Ved færre enn 8 påmeldte i klassen, blir det direkte finale søndag og ekstraløp lørdag. Ingen egen påmelding til ekstraløp. Alle påmeldte på 60m settes opp på evt. ekstraløp.  
Klassene 11 og 12 år: 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 alle klasser.

### **Hekk**

I hekk følges anbefalt øvelse for kretsmesterskap 11-16 år/KS/MS.

Merk at det i hekkeløp er anledning til å starte i en klasse over, for å få en annen hekkehøyde, og fremdeles delta i andre øvelser i sin egen aldersklasse.

### **Høyde og stav NNM:**

Starthøyde er fastsatt i eget reglement og er

Høyde:	MS 1,60	KS 1,30
Stav:	MS 2,50	KS 2,00

### **Lengde, tresteg og kule**

NNM: 4 forsøk hver.

Tromsølekene: 3 forsøk hver.

## **Overnatting i Tromsø**

Vi har inngått avtale med BULs eget hotell, Quality Hotell Saga, og er veldig glad for å kunne tilby følgende priser på overnatting med frokost:

Enkeltrum: Kr 710,-  
Dobbelrom: Kr 820,-  
Trippelrom: Kr 1080,-

For å bestille rom, ring hotellets resepsjon telefon 77 60 70 00.

Oppgi referansenummer 84081

**Vi har et begrenset antall rom; vær tidlig ute med å bestille.**

## **Kafé i hallen**

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

## **Stevnestart**

**Fredag kl.19:00** – slutt ca. 21:00

**Lørdag kl.10.00** – slutt ca. 17:00

**Søndag kl.10.00** – slutt ca. 15:00

## **Kontaktperson**

Stevneleder Jan Schjetlein

Mobil: +47 905 70 469

Epost: [jan@schjetlein.com](mailto:jan@schjetlein.com)



Tromsø  
Treningscenter



**Ishavskraft®**

