



*ønsker velkommen til*

## **TROMSØLEKENE med KM Troms 2017**

**KM for 11 til 18/19 år, Senior og Veteran.  
Tromsølekene for Rekrutt og Åpen klasse (FIFA).**

**Valhall Stadion, Tromsø.**

**Lørdag 10. juni kl 10.00-19.00**

**Søndag 11. juni kl 10.00-15.00**



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

## Lisens

**Alle deltakere født i 2004 eller tidligere må ha helårslisens for å delta på bane-arrangement. Kan bli lisenskontroll.**

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

## Klasser

**Tromsølekene** arrangeres for de klassene Rekrutt og Åpen klasse (FIFA). Kretsmesterskap arrangeres fra 11 år og opp til 18/19 år, Senior og Veteran.

Utøverer deltar i den klassen som tilsvarer den alderen som fylles i 2017. Rekruttklassene er for alle til og med 10 år (født 2007 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.

## Øvelser

### **Åpen klasse (FIFA)**

Lør: 60m, lengde, liten ball og stafett 4x60m.

### **Jenter og Gutter rekrutt**

Lør: 60m, lengde, liten ball og stafett 4x60m.  
Søn: Kule, høyde og 400m.

### **Jenter og Gutter 11 og 12 år**

Lør: 60m, 60m hekk, lengde, spyd. Diskos, slegge. 1000m stafett.  
Søn: 200m, 600m, 1000m kappgang, høyde, stav, tresteg, kule. Stafett 4x100m.

### **Jenter og Gutter 13 og 14 år**

Lør: 60m, 1500m, 60m/80m hekk, høyde, lengde, spyd. Diskos, slegge. 1000m stafett.  
Søn: 200m, 600m, 200m hekk, 2000m kappgang, stav, tresteg, kule. Stafett 4x100m.

### **Jenter og Gutter 15 år**

Lør: 100m, 400m, 1500m, 80m/100m hekk, høyde, lengde, spyd. Diskos, slegge. 1000m stafett.  
Søn: 200m, 800m, 2000m kappgang, 200m hekk, stav, tresteg, kule. Stafett 4x100m.

### **Jenter og Gutter 16 år**

Lør: 100m, 400m, 1500m, 80m/100m hekk, høyde, lengde, spyd. Diskos, slegge. 1000m stafett.  
Søn: 200m, 800m, 3000m, 3000m kappgang, 200m/300m hekk, stav, tresteg, kule. Stafett 4x100m.

### **Jenter og Gutter 17 år**

Lør: 100m, 400m, 1500m, 100m/110m hekk, høyde, lengde, spyd. Diskos, slegge. 1000m stafett.  
Søn: 200m, 800m, 5000m, 3000m kappgang, 300m hekk, stav, tresteg, kule. Stafett 4x100m.

### **Jenter og Gutter 18/19 år**

Lør: 100m, 400m, 1500m, 10000m, 100m/110m hekk, høyde, lengde, spyd. Diskos, slegge. 1000m stafett.  
Søn: 200m, 800m, 5000m, 53000m kappgang, 400m hekk, stav, tresteg, kule. Stafett 4x100m.

### **Kvinner og Menn Senior og Veteran**

Lør: 100m, 400m, 1500m, 10000m, 100m/110m hekk, høyde, lengde, spyd. Diskos, slegge. 1000m stafett.  
Søn: 200m, 800m, 5000m, 5000m kappgang, 400m hekk, stav, tresteg, kule. Stafett 4x100m.

Diskos og Slegge gjennomføres etter øvrige øvelser lørdag ettermiddag.

## 3-kamp

I Tromsølekene arrangeres 3-kamp for klassene Jenter og Gutter 11-19 år (på tvers av de vanlige klassene). Her inngår ett kast, ett hopp og ett løp/kappgang. Det kåres én vinner av hvert kjønn i klasse 11-19 år, basert på Tyrvingpoeng oppnådd.

## Stafett

Klubbene oppfordres til å stille flere stafettlag.

**KM søndag 4x100 meter.** Klasseinndeling: 11/12 år, minst én av hvert kjønn på hvert lag. 13/14 år, minst én av hvert kjønn på hvert lag. Senior (15 år og eldre), kjønnsdelte lag.

**Tromsølekene lørdag. 1000 meter stafett.** Maks sum alder 56 år. Medaljepremier.

**Tromsølekene lørdag. 4x60 meter stafett.**  
Klasseinndeling: Rekrutt og Åpen klasse.  
Blandede lag. Ingen egen premiering.

### **Påmelding**

Online påmelding på [www.minidrett.no](http://www.minidrett.no) senest tirsdag 6. juni 2017. Link til påmelding legges på [www.bul-tromso.no](http://www.bul-tromso.no).

Påmelding på annen måte og etteranmelding aksepteres på epost til [tromsolekene@bul-tromso.no](mailto:tromsolekene@bul-tromso.no) under forutsetning av at det gis fullstendige opplysninger (fullt navn, klubb, fødselsdato, øvelser).

Påmelding av lag til **alle stafetter** gjøres i Sportsadmin av hver klubb innen ordinær påmeldingsfrist.

**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 epost. Siste frist for etteranmelding er 8. juni.**

### **Startkontingent**

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

Åpen klasse:	Gratis
Rekrutter:	Kr 100,- totalt, uansett antall øvelser.
11-14 år:	Kr 50,- pr øvelse
15+, Senior, Veteran:	Kr 75,- pr øvelse.

### **4x100 m Stafett**

Stafettlag Senior (15+): Kr 200,- per lag.

Stafettlag 11 til 14 år: Kr 100,- per lag.

**1000 m Stafett:** Kr 100,- per lag

**4x60 m Stafett:** Gratis.

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

### **Premiering**

Rekrutt og Åpen klasse: En deltakermedalje til hver utøver hver dag uansett antall øvelser.

11 år og eldre: Medalje til de tre beste i hver øvelse. KM medalje til de tre beste i KM.

3-kamp: Gavepremie til vinnerne.

Det trekkes også premier blant de som har satt personlig rekord på stevnet.

### **Teknisk gjennomføring**

Det blir gjennomført opprop/avkryssing i alle øvelser i KM. Listene tas ned en time før øvelsen starter. Heat seedes etter oppgitte bestenoteringer. Utøverne må møte ved start 10 minutter før øvelsen starter.

### **Løp**

Det følges KM reglement for gjennomføring av alle øvelser.

Ulike klasser og kjønn kan bli plassert i samme heat hvis det er få påmeldte.

Alle løp fra og med 200 meter har direkte finale.

Det er i hekkeløp anledning til å starte i én klasse over, for å få en annen hekk høyde, og fremdeles delta i andre øvelser i sin egen aldersklasse.

### **Lengde, tresteg og kast**

Alle klasser: 4 forsøk hver.

### **Kafé**

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

### **Overnatting i Tromsø**

For overnattingsalternativer i Tromsø, se <https://www.visittromso.no>.

Friidrettsforbundet har hotellavtale med [Choice-kjeden](#).

[Fløyahallen](#) har også rimelig overnatting tilgjengelig for klubber. Kontaktes direkte.

### **Kontaktperson**

Stevneleder Jan Schjetlein

Mobil: +47 905 70 469

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

BUL Tromsø friidrett og Tromsølekene støttes av:



Tromsø  
Treningscenter



*Ishavskraft*<sup>®</sup>

**PEAB**

**BJØRN BYGG**



Pers-premiene er gitt av:

