



Vi ønsker velkommen til
TROMSØLEKENE Inne i **FRIIDRETT** 2023

Tromsøhallen

Fredag 3. februar	kl 19.00-21.00
Lørdag 4. februar	kl 10.00-17.00
Søndag 5. februar	kl 10.00-15.00

I samarbeid med våre SPONSORER

Tromsø
Treningscenter



SAGA, TROMSØ
BY CHOICE HOTELS

PEAB

BJØRN BYGG

KSAT
KONGSBERG
KONGSBERG SATELLITE SERVICES

Ishavskraft

BED.SYS.
BEDRIFTSSYSTEMER AS

Stevnestøtte:

Forbunds- og stevnestøtte:

REAL
TURMAT



EXTRA



Lisens

Alle deltakere må fra og med det året de fyller 13 år ha lisens for å delta på bane-arrangement.

Det vil bli foretatt lisenskontroll.

For informasjon om lisens og kjøp av lisens, se https://isonen.no/event/cl7p2nh6k59071416nk_v2rq4def/

Klasser

Tromsølekene arrangeres for de aldersbestemte klassene Rekrutt, 11 år og videre opp til og med 18/19 år, i tillegg til Senior og Åpen klasse (FIFA).

Utøverer påmeldes og deltar i den klassen som tilsvarer den alderen som fylles i 2023. Rekruttklassene er for alle til og med 10 år (født 2013 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

Jenter og Gutter rekrutt

Lør: 60m, kule, høyde og stafett.
Søn: 324m* (2 runder) og lengde. (*NB! står 300m i isonen)

Jenter og Gutter 11 og 12 år

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

Jenter og Gutter 13 og 14 år

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

Jenter og Gutter 15 og 16 år

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

Jenter og Gutter 17 og 18/19 år

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

Kvinner og Menn Senior

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

Åpen klasse (FIFA)

Lør: 60m, lengde, kule og stafett

Mangekamp: 3-kamp

I Tromsølekene arrangeres en 3-kamp der det kåres én vinner av hvert kjønn på tvers av klassene 11-19 år; basert på Tyrvingpoeng fra resultater oppnådd i kule, beste hopp og beste løp/kappgang.

For utøvere som ikke har Tyrving-beregning i sin klasse i 60m hekk, regnes tiden om i forhold til utøverens hekkdistanse, og tilhørende poeng.

Stafett

Klubbene oppfordres til å stille flere stafettlag og slik bidra til masse action i hallen.

Fra 15 år til Senior: 4 x 2 runder (4 x 324m)

Minst én av hvert kjønn. Premie til beste lag.

Fra 11 til 14 år: 4 x 1 runde (4 x 162m)

Minst én av hvert kjønn på laget. Maks sum alder 52 år. Medaljepremier.

Rekrutter, Åpen klasse, foreldre, trenere... :
4x162 meter uhøytidelig Show-stafett!!

Påmelding individuelle øvelser

Online påmelding på www.isonen.no innen søndag 29. januar 2023. Lenke til påmelding legges også på www.bul-tromso.no.

Påmelding på annen måte og etteranmelding aksepteres på epost til bultromsofriidrett@gmail.com under forutsetning av at det gis fullstendige opplysninger (fullt navn, klubb, fødselsdato, øvelser).

Etteranmelding senest 1. februar aksepteres kun hvis det er ordinært påmeldte utøvere i øvelsen og i løp kun hvis det er ledig plass i heat.

NB! Det regnes dobbel startkontingent for etteranmelding og påmelding via epost.

Påmelding av lag til **alle stafetter** senest 2 timer før øvelsesstart. Klubbene oppfordres å melde stafettlag så tidlig som mulig til bultromsofriidrett@gmail.com

Startkontingent

Åpen klasse (FIFA):	Gratis
Rekrutter:	Kr 60,- pr øvelse
11-14 år:	Kr 130,- pr øvelse
15+ og Senior:	Kr 130,- pr øvelse

Stafettlag 15 år til Senior: kr 250,- per lag.
Stafettlag 11 til 14 år: kr 150,- per lag.
Showstafett er gratis.

Lagene betaler samlet for sine utøvere. BUL Tromsø sender samleregning til utøvernes lag etter stevnet. Konto er: 4750.27.70922.

Premiering

- Rekrutt og Åpen klasse: En deltakermedalje til hver utøver hver dag uansett antall øvelser.
- 11-12 år: Medalje til alle
- 13-19 år: Medalje til de tre beste i hver øvelse.
- Senior: Medalje til de tre beste i hver øvelse.
- 3-kamp: Gavepremie til vinnerne.
- Det trekkes også premier blant de som har satt personlig rekord på stevnet.

Baneforhold

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

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

Teknisk gjennomføring

Det blir gjennomført opprop/avkryssing kun på løp med baneinndeling. 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:

Klassene 11 og 12 år: Direkte finale.
I klassene 13 - 18/19 år og Senior arrangeres forsøk og finale. Ved færre enn 8 påmeldte i klassen blir det 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 11-18/19 år og Senior. 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 kule:

Alle klasser: 4 forsøk hver.

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. De selger også pigger. Betaling: Vipps, kort og kontant

Overnatting i Tromsø

Ved behov for overnatting kontakt for eksempel Quality Hotel Saga:

<https://www.nordicchoicehotels.no/hotell/norge/tromso/quality-hotel-saga>

(NB! stor pågang på hoteller) - eller IF Fløya (overnatting på "hardt underlag"):

<http://www.floya.no/p/16786/utleie-anlegg---kontakt>

Kontaktperson

Stevneleder: Anett K Larsen

Mobil: 958 03 933

Epost: bultromsofriidrett@gmail.com