



# Teknisk manual

## Tyrvinglekene 2026

**I Tyrving IL skal vi ha imøtekommende dommere og funksjonærer som gjør sitt beste for å skape en god friidrettsopplevelse for utøverne**

### **DOMMEREN SOM VEILEDER FOR UTØVERE 10-12 ÅR**

Friidrettens konkurranseregler er laget med tanke på voksne utøvere, og skal ikke overføres i streng form til konkurranser for barn 10-12 år.

Praktiseringen av regelverket for barn skal være romslig og rettferdig slik at barna opplever mestringsglede og har det moro på friidrettsbanen.

Øvelsesleder/dommer for barn skal være mer veiledende enn dømmende i forhold til friidrettens regler.

**NB!!** Ingen utøver i denne aldersgruppen skal utelukkes fra deltakelse, bli diskvalifisert eller ikke få godkjent resultat som følge av regelbrudd. Dersom barn som er 12 år og yngre ikke utfører øvelsen riktig, bør de veiledes og få nytt forsøk slik at de oppnår et gyldig resultat.

### **ADVARSEL/DISKVALIFIKASJON**

Ved usportslig eller ukorrekt oppførsel kan overdommer gi en utøver advarsel (gult kort) eller utvise en utøver (rødt kort). Advarsel og diskvalifikasjon skal rapporteres til stevnekontoret og til øvrige overdommere, og skal avmerkes i resultatlisten.

**Dette gjelder ikke årsklassen 6-12 år.**

### **SKOREGLER**

Ved alle konkurranser for seniorer, U23 og U20 (18/19-årsklassen) skal arrangøren kontrollere at utøvernes sko er i henhold til konkurransereglene. En slik skokontroll vil i de fleste tilfelle foretas blant et tilfeldig utvalg av utøvere etter at øvelsen er ferdig.

### **ØVELSESKOLLISJON**

Tidsskjemaet er satt opp med sikte på å unngå kollisjoner, men dersom dette likevel inntreffer, gjelder følgende:

Øvelsesleder forsøker å tilpasse avviklingen slik at ulempene blir minst mulig for deltakerne. Men:

- Løp må prioriteres.
- Utøverne må melde fra til øvelsesleder, og avtale hvordan tilpassing skal skje (stå over, ta forsøk tidligere/senere i omgangen)

## LØP

Løpsresultatene og vind registreres direkte på data via Finish Lynx/Fri-res.

- For 6-12 år alle løp: Tid avgjørende på alle løp, dvs. ingen finaler.
- For 13 år – senior 60m, er det finale. For MS/KS er det A og B finale. Hvis flere har samme tid, rangeres den først som har best plassering i sitt heat.
- Alle andre løp er det tid avgjørende (ikke finaler), og de antatt sterkeste heatene avvikles sist i hver klasse.
- 800m start: **Starter i delte baner og på 400m merket (løpes i delte baner i 2 svinger)**

Startlister leveres på banen fortløpende.

Løpsresultatene registreres direkte på data via Finish Lynx/Fri-res.

| Gutter |        |       |        |         |       | Øvelse | Jenter |         |        |       |        |        |
|--------|--------|-------|--------|---------|-------|--------|--------|---------|--------|-------|--------|--------|
| Klasse | Antall | Siste | Første | Avstand | Høyde |        | Høyde  | Avstand | Første | Siste | Antall | Klasse |
| 11     | 6      | 16,5  | 11     | 6,5     | 68    | 60mH   | 68     | 6,5     | 11     | 16,5  | 6      | 11     |
| 12     | 6      | 14    | 11     | 7       | 76,2  | 60mH   | 68     | 7       | 11     | 14    | 6      | 12     |
| 13     | 6      | 11    | 11,5   | 7,5     | 76,2  | 60mH   | 68     | 7,5     | 11,5   | 11    | 6      | 13     |
| 14     | 5      | 16    | 12     | 8       | 84    | 60mH   | 76,2   | 7,5     | 11,5   | 11    | 6      | 14     |
| 15     | 5      | 13    | 13     | 8,5     | 84    | 60mH   | 76,2   | 8       | 12     | 16    | 5      | 15     |
| 16     | 5      | 13    | 13     | 8,5     | 91,4  | 60mH   | 76,2   | 8       | 12     | 16    | 5      | 16     |
| 17     | 5      | 9,72  | 13,72  | 9,14    | 91,4  | 60mH   | 76,2   | 8,5     | 13     | 13    | 5      | 17     |
| 18-19  | 5      | 9,72  | 13,72  | 9,14    | 100   | 60mH   | 84     | 8,5     | 13     | 13    | 5      | 18-19  |
| 20-22  | 5      | 9,72  | 13,72  | 9,14    | 106,7 | 60mH   | 84     | 8,5     | 13     | 13    | 5      | 20-22  |
| Senior | 5      | 9,72  | 13,72  | 9,14    | 106,7 | 60mH   | 84     | 8,5     | 13     | 13    | 5      | Senior |

## TEKNISKE ØVELSER

Startlistene hentes av øvelsesleder på stevnekontoret, og resultatlisten leveres tilbake dit straks øvelsen er ferdig og resultatene er ført inn. Signer og notér NÅR øvelsen var ferdig.

### Lengde/tresteg/kule

Direkteregistrering på banen. Øvelsesleder/dommer sier resultatet, samtidig som han noterer det på startkort på banen. Dataansvarlig er plassert på øvelsesstedet og taster inn resultatet, og gjentar dette for kontroll.

Øvelsesleder/dommer sier resultatet, samtidig som han noterer dette på startkort. Føring av resultater i tekniske øvelser: 0=gyldig forsøk, x=ugyldig forsøk, -=utøveren har stått over forsøket

Grop 1: ved målgang rundbane løp.

Grop 2 : nærmest start 60 meter

Grop 3: Bortre langside

**Tresteg (grop 1):** Planke på 11 m og 13 m. Teipet planke på 5m (kun for G/J13), 7m og 9 m.

For planker som er teipet:

- gyldig forsøk ved tråkk på teipen

- ugyldig forsøk foten er over teipen nærmest grop under hoppet.

|                |   |
|----------------|---|
| Aldersgruppe   |   |
| 10-12 år       | Satssone 50cm før satslinjen. Alle får 3 hopp. Ingen finaleomgang.  |
| 13 år          | Satssone 50cm før satslinjen. Alle får 3 hopp. De åtte beste får deretter 3 nye hopp. De tre første hoppene er også tellende. |
| 14 år og eldre | Alle får 3 hopp. De åtte beste får deretter 3 nye hopp. De tre første hoppene er også tellende.                               |

## Kast redskap

|        |      |      |     |     |     |     |     |     |       |        |
|--------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|--------|
| Kule   | 10   | 11   | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18/19 | Sr     |
| Jenter | 2 kg | 2kg  | 2kg | 2kg | 3kg | 3kg | 3kg | 3kg | 4     | 4      |
| Gutter | 2 kg | 2 kg | 3kg | 3kg | 4kg | 4kg | 5kg | 5kg | 6kg   | 7,26kg |

## Finaler i tekniske øvelser

For 13 år og eldre gjennomføres finale omgang.

Etter tre forsøk skriver data-ansvarlig ut sortert finaleliste for de åtte beste. Denne gis til dommer av data-ansvarlig før de siste omgangene. Leder for øvelsen bes kontrollere at finalelisten stemmer med egne noteringer.

NB! Hvis det er åtte utøvere eller færre i klassen, skal alle ha seks forsøk, også utøvere uten gyldig resultat etter tre forsøk.

Hvis stor deltakelse i lengde kan klassene bli delt inn i puljer. De åtte beste etter tre omganger, uavhengig av puljer, vil da gå til finalen hvor de får tre nye hopp.

## Høyde/stav

Stativ 1 høyde og stav er nærmes målgang.

Dommer registrerer resultat på startkort på banen. (Høyde/stav har ikke direkteregistrering)

NB: Hvis én utøver er alene igjen i sin klasse (har vunnet), kan utøveren selv bestemme neste høyde. Dette skal ikke påvirke de andre utøvernes rett til å hoppe på forutbestemte høyder, dersom flere klasser hopper sammen. Det skal *ikke* foretas omhopp for å kåre en vinner hvis to eller flere utøvere har likt resultat til slutt.

Hopp høyder som spesifisert (gjelder ikke for siste hopper ):

|  |   |
|--|---|
| Kvinner: 140-145-150-155-160-165-168 + 3cm | Menn: 170-175-180-185-190-195-198 + 3cm   |
| J18-19: 135-140-145-150-155-158-161 + 3cm  | G18-19: 160-165-170-175-180-183-186 + 3cm |
| J17: 135-140-145-150-155-158-161 + 3cm     | G17: 160-165-170-175-180-183-186 + 3cm    |
| J16: 128-133-138-143-148-153-156 + 3cm     | G16: 150-155-160-165-170-175-178 + 3cm    |
| J15: 126-131-136-141-146-151-154 + 3cm     | G15: 145-150-155-160-165-170-173 + 3cm    |
| J14: 120-125-130-135-140-145-148 + 3cm     | G14: 135-140-145-150-155-160-163 + 3cm    |
| J13: 115-120-125-130-135-140-143 + 3cm     | G13: 120-125-130-135-140-145-148 + 3cm    |
| J12: 110-115-120-125-130-135-138 + 3cm     | G12: 110-115-120-125-130-135-138 + 3cm    |
| J11: 100-105-110-115-120-125-128 + 3cm     | G11: 105-110-115-120-125-130-133 + 3cm    |
| J10: 90-95-100-105-110 +3                  | G10 95- 100-105-110-115 +3cm              |

## FØRSTEHJELP

Det vil være lege til stede under lekene. Er det behov for førstehjelp på banen, må øvelsesleder sørge for at hjelp blir tilkalt. Ved hvert øvelsessted vil det være litt førstehjelpsutstyr som plaster, isposer og tape

## MATERIELLANSVARLIG

Materiellansvarlig har tilholdssted på lageret under hovedtribunen. Alt teknisk utstyr skal hentes og leveres tilbake av øvelsesleder, hvis ikke annet er avtalt med materiellansvarlig.