



Foto: Susanne Samuelsen

Program

- 17:00 Sekretariatet åpner
- 17:30 Stevnestart
- Tidsskjema blir slått opp utenfor sekretariatet
- Premieutdeling skjer fortløpende
- Enkel kveldsbuffét etter stevneslutt.

Oppdatert tidsskjema på rjukanfridrett.no

Husk PEAB samling lørdag for 13- og 14-åringar



Vi legger fortløpende ut resultater på våre nettsider www.rjukanfridrett.no



Foto: Susanne Samuelsen



Foto: Susanne Samuelsen



Foto: Susanne Samuelsen

Øvelsesutvalg

Jenter 8-9 år	60m - 600m - lengde
Jenter 10 år	60m - 600m - lengde
Jenter 11-12 år	60m - 600m - diskos - lengde
Jenter 13-14 år	100m - 600m - diskos - lengde
Jenter 15-16 år	100m - 800m - diskos - lengde
Gutter 8-9 år	60m - 600m - lengde
Gutter 10 år	60m - 600m - lengde
Gutter 10-11 år	60m - 600m - diskos - høyde - tresteg
Gutter 13-14 år	100m - 600m - diskos - høyde - tresteg
Guter 15-16 år	100m - 800m - diskos - høyde - tresteg

Helsestend 2013 - Østgr Osk-Samuelsen



Foto: Susanne Samuelsen

Rjukan Stadion

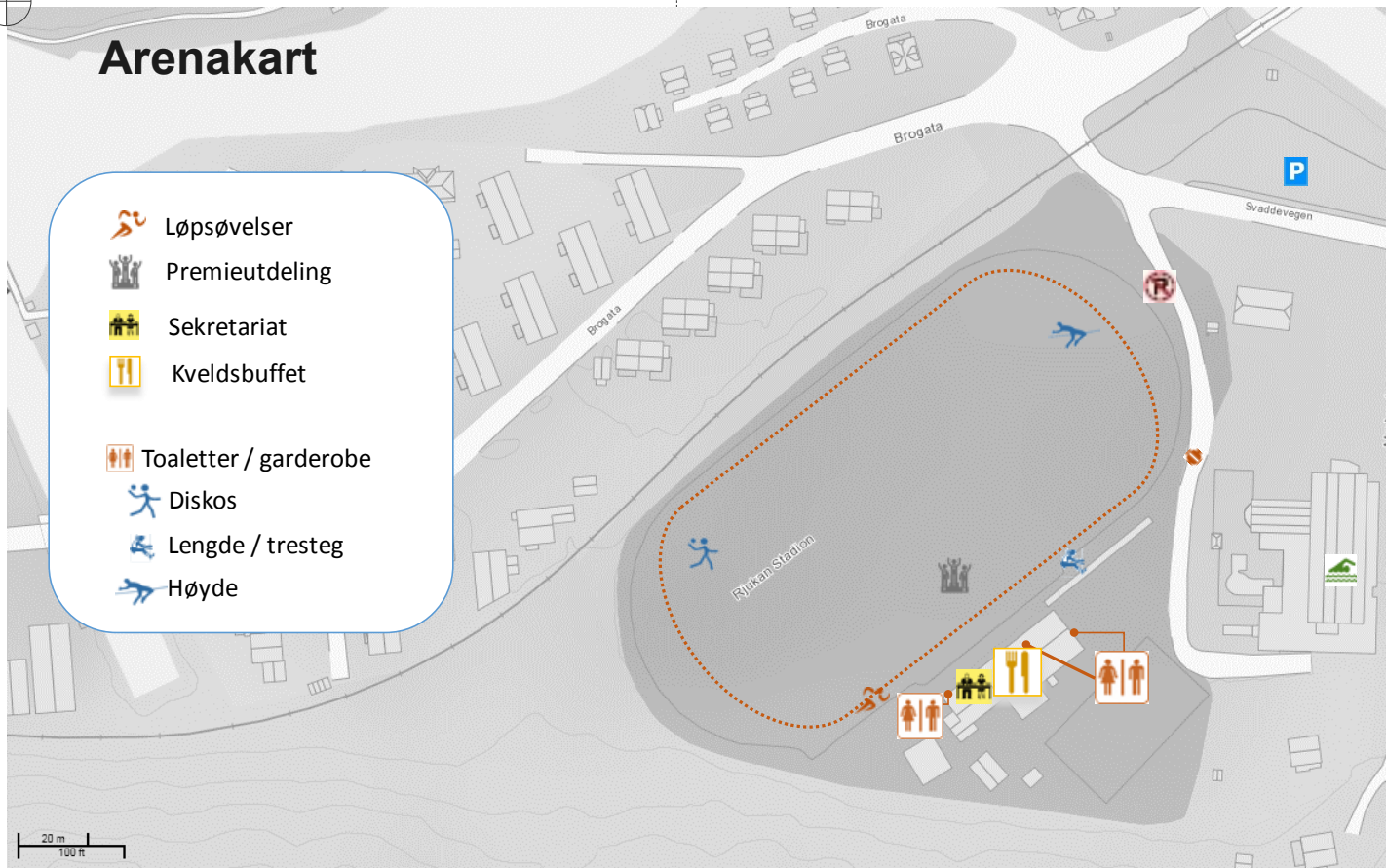
DNB - karusellen 2014

Rjukan fredag 15. aug fra 17:30



Arenakart

-  Løpsøvelser
-  Premieutdeling
-  Sekretariat
-  Kveldsbuffet
-  Toaletter / garderobe
-  Diskos
-  Lengde / tresteg
-  Høyde



Kveldsbuffét

Det vil bli en enkelt kveldsbuffét for utøvere og foreldre som serveres etter stevnet. Dette koster kr. 50,- pr. pers. Dette foregår på Stadion

Utendørs og innendørs sitteplasser



Ingen startkontingent

DNB - karusellen er en serie friidrettsstevner arrangert av klubber i Telemark. Friidrettskretsen (TFIK) med DNB som sponsor. Stevnene er et rekrutteringstiltak som legger vekt på allsidighet, og som skal bidra til positive opplevelser med friidrett.



Kontaktpersoner under stevnet

Tommy Storøygard Tlf 41551410
Ole-Kr Samuelsen Tlf 97587416

post@rjukanfriidrett.no www.rjukanfriidrett.no

Praktisk informasjon

 **Startnummer** deles ut i sekretariatet. Påmelding via Min Idrett—frist tirsdag 12. august. **Etteranmelding** ikke mulig. **Opprops/Startlister og resultater** slås opp utenfor kiosk/ sekretariat. Avkrysning oppropslister utenfor kiosk/sekretariat. Heatoppsett vil finnes ved start.

Løp

For **8-16 år**: Tid avgjørende på alle individuelle løp, dvs. ingen finaler. Sprintdistansene 60m—100m avvikles med 6 løpere pr. heat. På 600m, 800m er tid avgjørende. Fellesstart.

Hopp

For **8-9 år** gjelder fri satssone. Alle får 3 hopp. For **10-12 år** gjelder følgende: Satssone 50cm. Alle får 4 hopp. Ingen finaleomgang. For **13-16 år** gjelder følgende: I lengde får alle 3 hopp. De åtte beste får deretter 3 nye hopp.

Begynnerhøyder i høyde:

For **11-16 år** er det ikke forhåndsfastsatte begynnerhøyder. Hopp høyden flyttes opp 3-5cm av gangen. I høyde vil det bli praktisert omhopp for å kåre en vinner hvis to eller flere utøvere har like resultater.

Satssone tresteg:

Det blir mulighet for individuell oppmerking av satssone.

Diskos

For **11-12 år** gjelder følgende: Alle får 4 kast. Ingen finaleomganger. For **13-16 år** gjelder følgende: Alle får tre forsøk, de 8 beste får deretter 3 nye forsøk.

Kastredskap/Klasser: Se info på www.rjukanfriidrett.no

Premiering

For **8-10 år**: Deltakerpremie til alle. For **11-16 år**: De tre beste gutter/jenter i hver øvelse vil få medaljer utlevert på seierspallen.

Elektronisk tidtaking på løpsøvelser.