



Påmelding

Påmelding gjøres på iSonen, innen 10. februar kl. 23.00.

Påmelding etter fristen kan godtas etter avtale med arrangør, og det kreves da dobbel startkontingent.

Øvelsesutvalg

Rekrutt (6-8år)	4-kamp: 60m, lengde, liten ball og hinderløype
9-10 år	4-kamp: 60m, lengde, liten ball og hinderløype
11-12 år	60m, lengde, høyde, kule, spyd og 400m.
13-14 år	60m, tresteg, lengde u/tilløp, høyde, kule, spyd og 400m.
Junior(u20) / senior	60m, tresteg, lengde u/tilløp, høyde, kule, spyd og 400m.

Det avvikles A- og B-finaler på 60m i juniorklassene. I kast benyttes redskaper med vekt i henhold til årsklasse.

Startkontingent

10 år og yngre:	80 kr per øvelse
11 år og eldre:	120 kr per øvelse

Startkontingent betales ved påmelding på iSonen. Tilreisende klubber betaler fortrinnsvis samlet som klubb.



Praktisk informasjon

- I lengde og kast: 6 forsøk fra 13 år og eldre. 4 forsøk 12 år og yngre.
- Direkte finale i alle løpsøvelser med unntak for junior (u20) og senior klasser, hvor det avvikles både A og B finale.
- Opprop/oppmøte 10 minutter for start i alle øvelser (ingen avkryssing).
- 400m foregår på gressmatta, resultatene vil derfor ikke bli godkjent etter nasjonal standard. Også spydtilløp og høydehopp foregår på gressmatta.

Premiering

- | | |
|------------------|--|
| Rekrutt (6-10år) | 4-kamp pokal. |
| 11 og 12 år: | Premiering av de tre beste, deltakerpremie til øvrige deltakere. |
| 13 og eldre: | Premiering av de tre beste. |

Som alternativ til ordinære medaljer kan deltakere velge baller som inngår i et trekningslotteri. 1. plass = 3 baller, 2.plass = 2 baller og 3.plass = 1 ball. For hver ball som inngår i lotteriet går 10,- kroner til Redd Barna.

Nye personlige rekorder registreres på elektronisk perseboks. Trekningspremier.

Overnatting

Flere barnehager og skoler i Sortland leier ut lokaler til overnatting for idrettslag og foreninger. Dette administrerer klubbene selv.