



Manual for planlegging og gjennomføring av stevner i regi av Nittedal IL - friidrett

Forfattet av Petter Wessel
– supplert av Bjørn Dalhus

INNHold

FORORD	2
PLANLEGGING OG INNBYDELSE	3
APPROBERING AV STEVNER	6
PLANLEGGING AV STEVNET.....	7
OPPRETTE STEVNE I RESULTATSYSTEM.....	8
TIDSSKJEMA.....	9
SKJEMAER TIL HJELP UNDER STEVNET	14
HUSKELISTE FOR UTSTYR PÅ STEVNER.....	15
VIKTIGE ROLLER VED STORE STEVNER	20
ELEKTRONISK TIDTAKING	22
SEKRETARIATET	23
NOEN RETNINGSLINJER FOR LØP	24
NOEN RETNINGSLINJER FOR MEDALJEUTDELING.....	25
RESULTATER TIL NFIF.....	25

FORORD

Denne manualen inneholder informasjon for å arrangere et stevne fra begynnelse til slutt, det vil si fra den første planleggingen av stevnet til resultatlisten er sendt til NFIF.

De minste stevnene som vi arrangerer, og som inneholder bare 1-3 tekniske øvelser inne eller utendørs, er ikke med i denne oversikten da vi ikke trenger mer enn 2-3 personer for å gjennomføre slike stevner. Ved slike små stevner bruker vi bare startlister som vi lager selv i f.eks Word eller bare bruker blanke ark og noterer navn og resultat på utøvere.

Det er derfor stevner som disse som vil bli gjennomgått i denne manualen:

- Løpsstevner med flere øvelser
- Nittedalslekene
- Klubbmesterskapet
- Andre nasjonale stevner eller mesterskap som f.eks kretsmesterskap

PS! Alle stevner, uansett størrelse og antall deltakere, må imidlertid approberes for at resultatene skal være gyldige – det skjer ved at de legges inn i Sportsadmin minst 1 uke før stevnet skal arrangeres (se nedenfor for detaljer om Sportsadmin)

Hvis man vil ha en fullstendig oversikt av all planlegging og gjennomføring av meget store stevner, så kan man bruke NFIF's arrangementsbok. Denne er imidlertid best egnet for meget store stevner slik at man evt må tilpasse det som står der til ens eget stevne.

PLANLEGGING OG INNBYDELSE

Det første man må gjøre når man skal arrangere et stevne er å planlegge hvilken dato, klokkeslett, og hvilke klasser og øvelser som skal være med i arrangementet. De største stevnene må også klareres/koordineres med krets og andre klubber i området. Det skjer på et terminlistemøte i regi av Oslo- og Akershus krets oktober/november året i forveien.

Når dato er klarert er det greit å lage en innbydelse så man har oversikt over hva man har tenkt å legge inn for approbering i Sportsadmin. **PS!** Det som legges inn i Sportsadmin blir tilgjengelig for alle som søker på stevner via terminlisten på www.friidrett.no/ og inne på hver enkelt utøvers profil i www.minidrett.no

Innbydelser legges også inn på vår hjemmeside i god tid før stevnet, gjerne 3-4 uker før påmeldingsfristen. Invitasjonen kan også legges ut på diverse Facebook-sider, slik som klubbens egne sider, kretsens sider, og fokuserte sider for hopp, kast, sprint og mellomdistanse.

I tillegg har vi på vår hjemmeside en side som heter Aktiviteter på stadion og som ligger under Meny. Her bør alle våre stevner hvert år også legges inn.

De aller største stevnene som et KM eller Nittedalslekene bør ha egne web-sider som inneholder

- Hovedside
- Generell info
- Innbydelse
- Tidsskjema og deltakerliste
- Resultater, online avkryssing og evt streaming

Eksempler på innbydelser for stevner som vi nylig har arrangert er vist på de neste sidene



INVITASJON TIL NITTEDALSLEKENE
20. – 21. AUGUST 2022
SENTRALIDRETTSANLEGGET NITTEDAL

Alder	Øvelser	Startkontigent	Premie
7-9 år	Søndag 60m, lengde, liten ball, kule.	Pakke kr 220 for 4 øvelser, 180 for 3 øvelser. 70 kr for hver enkelt øvelse.	Deltagerpremie til alle.
10-12 år	Lørdag – 60m, 600m, 200m hekk, lengde, kule. Søndag – 60m hekk, 200m, 800m, høyde, liten ball.	Enkeltøvelser kr 100	Deltagerpremie for 10-åringene. Klasse 11 og 12 år får medalje for 1., 2. og 3. plass mens de andre får deltakerpremie. Allsidighetspremie for 4 øvelser eller mer.
13-14 år	Lørdag – 100m, 400m, 200m hekk, 1500m, kule, lengde. Søndag – 200m, 800m, 60m hekk (G14 80m hekk), høyde, tresteg.	Enkeltøvelser Kr 110	1., 2. og 3. plass får medalje Allsidighetspremie for 4 øvelser eller mer.
KJ og MJ Gjelder 15-19 år KS og MS	Lørdag – 100m, 400m, 1500m, lengde. Søndag – 200m, 800m, 3000m, høyde, tresteg, kule KJ 4kg, diskos KJ 1 kg. Lørdag – 100m, 400m, 800m (MS), 1500m. Søndag – 200m, 800m (KS), 3000m.	Enkeltøvelser kr 125	1., 2. og 3. plass får medalje

Påmelding via minidrett.no. Påmeldingsfrist: 15. august.

Etteranmelding på epost til friidrett@nittedalil.no til dobbel kontingent.

Online avkryssing vil være tilgjengelig fra dagen før stevnet. **Husk avkryssing i løpsøvelser!**

Seeding og finaler i sprint i de eldste klassene (13år – senior) ved behov.

KLUBBMESTERSKAPET 11 SEPTEMBER 2021

Eksempel på annonse for publisering på Facebook-grupper



Nittedal IL inviterer til Åpent klubbmesterskap 17. september
Påmeldingsfrist: 15. september på MinIdrett (minidrett.nif.no)

7-9 år: 60m, lengde, liten ball
10-12 år: 60m, 600m, lengde, kule
13-14 år: 100m, 200m, 400m, 800m, høyde, lengde, kule
KJ/MJ (15-19 år): 100m, 400m, 800m
KS/MS: 100m, 400m, 800m, KS kule 4 kg, KS diskos 1 kg
7 - 9 år: 3 hopp - 3 kast 10 - 12 år: 4 hopp - 4 støt 13 og eldre: 6 hopp, støt og kast
Deltakerpremier til alle i klassene 7-12 år.

Påmelding gjøres helst på Min Idrett men e-post kan også sendes til friidrett@nittedalil.no

Innbydelse til nasjonalt løpsstevne 6. juni 2022 KL 13:00



Nittedal IL inviterer til nasjonalt løpsstevne 6. juni 13:00
Påmeldingsfrist: 4. juni på MinIdrett (minidrett.nif.no)

7-9 år: 60m
10-13 år: 60m, 200m, 600m
14 år: 100m, 200m, 800m
KJ/MJ (15-19 år): 100m, 200m, 400m, 1500m, 3000m
KS: 100m, 200m, 400m, 800m, 3000m, 100m hekk
MS: 100m, 200m, 400m, 800m, 3000m, 3000m hinder
Premiering: Deltakerpremie 7-9 år, ellers medaljer 1., 2. og 3. plass + gavepremier 800m KS og MS

APPROBERING AV STEVNER

Approbering skjer ved å melde stevnet inn til forbundet via portalen Sportsadmin:

<https://www.idrettsforbundet.no/sportsadmin> eller <https://sa.nif.no>

Man må ha en brukerid og passord. For tiden er det bare Petter Wessel som har tilgang med

Brukerid: 180104

Passord: *****

Hvis man skal ha andre brukerid så må dette bestilles av NIL og rettes til Norges Idrettsforbund.

Etter å ha logget seg på går man inn på Mine arrangementer som man finner under Snarveier. Når man har kommet inn der så finner man på høyre side - Opprett nytt arrangement. Der legger man inn hva slags stevne det er – treningsstevne, kretsstevne, nasjonalt stevne el.l. – samt dato, klokkeslett og sted hvor det arrangeres.

Under dokumenter kan man legge inn innbydelsen, som bør være et word eller PDF dokument. Videre legger man inn kontaktopplysninger til den som er stevneansvarlig.

Under neste steg legger man inn påmeldingsfristen – jo større stevne jo tidligere i forhold til fristen – bør være 4-5 dager på ett 2-dagersstevne.

Deretter neste steg hvor man legger inn klasser og øvelser og pris på startkontingent. Trykk på Legg til for hver gang man har bestemt klasse-øvelse. Da kan man velge neste klasse og øvelse. Når man har lagt inn alle klasser og øvelser så bør man sjekke at alt ser bra ut før man trykker på Fullfør.

Stevnesøknaden blir da automatisk sendt til Akershus Friidrettskrets for godkjenning. Det kan ta fra noen dager og opp til noen uker alt avhengig når på året man sender inn søknaden.

NB - Man kan også sende inn approberinger underveis i sesongen også hvis man plutselig bestemmer seg for et ekstra stevne – normalt med 1 til 2 øvelser. Denne søknaden ønsker kretsen senest 1 uke før stevnedagen.

PLANLEGGING AV STEVNET

Små stevner med bare tekniske øvelser trenger nesten ingen planlegging da det kan gjennomføres med 2-3 personer. Husk å søke om approbering – se punktet over for detaljer.

Store stevner, som når vi hadde NM i mangekamp, trenger en komité mens stevner som KM, Nittedalslekene m.m. kan følges opp under styremøtene. Man må imidlertid alltid ha en stevneleder som driver prosessen framover. I tillegg må man ha en bemanningsleder som kan skaffe folk til alle oppgavene under et stevne. Stevneleder disponerer våre dommere men gir også råd om hvem som kan egne seg for enkelte andre viktige oppgaver. Bemanningsleder sender ut funksjonærlister i god tid og har løpende oppfølging av denne så alt kommer på plass i tide i samarbeid med stevneleder.

NB! Det finnes egne maler for funksjonærlister hos bemanningsleder.

Trenger man å ha en web-side for arrangementet så bør den være på plass senest 1 mnd før stevnedagen. Innbydelse til store stevner bør også sendes til aktuelle klubber minst 1 uke før påmeldingsfristen. Facebook er også en viktig kanal for publisering av invitasjonen.

Påmeldinger til stevnet vil man kunne se ved å logge seg inn på Sportsadmin og deretter gå til Mine arrangementer. Så finner man aktuelt stevne og trykker på Deltakere. Da kommer alle påmeldte utøvere opp.

Man kan også laste ned alle deltakere med sine øvelser ved å endre i rullgardinen NIF XML til Deltakerliste Excel. Dette må man i alle fall gjøre etter midnatt når påmeldingsfristen er utgått, eller dagen etter at fristen har gått ut. Excel-filen som man har fått lagt ned på egen PC sendes så som vedlegg i en mail til Ole Engebretsen som er ansvarlig for vårt stevnesystem - ole@elektron.no.

PS! For å øke interessen for stevnet er det mulig å hente ut foreløpig påmeldingsliste fra Sportsadmin, legge denne inn i opprettet stevne i resultatsystemet, og generere en deltakerliste. Lenke til denne kan publiseres på stevnesiden og på Facebook. Da kan utøvere se hvem som er påmeldt i sine klasser – dette er kanskje særlig viktig for løpsøvelser fra 14 år og oppover.

OPPRETTE STEVNE I RESULTATSYSTEM

I dagene før stevnet er det flere ting som må håndteres av stevneleder eller annen person som kjenner resultatsystemet. Dagen etter fristen er utgått så vil stevneleder eller Ole ha opprettet stevnet i systemet. Stevneleder kan kun opprette nytt stevne selv hvis vedkommende er definert som *superbruker*. Excel-filen med alle deltakere fra SportsAdmin lastes inn på følgende måte:

1. Logg inn på Sportsadmin, gå til rett stevne, velg «Deltagere» og last ned filen i formatet «Deltakerliste excel». Filen heter for eksempel «Deltakerliste Excel_eventid_369625.xls»
2. Logg inn på stevnet i vårt resultatsystem. Gå til *Administrative alternativer* → *Stevner*. Da ser man alle stevnene i systemet. På linjen til rett stevne, velg «Importerere Deltakere» under overskriften «Funktioner».
3. Filen lastes inn automatisk

Stevneleder må da logge seg på systemet: <http://online.elektron.no/www/index.php>

Idrettslag-id: nil

Passord: nil

Brukerid: mobil tlf-nummer

(PS! Mobilnr må være lagt inn i systemet av Ole på forhånd)

Man får så tilbake en SMS med en firesifret PIN kode. Detaljer om bruk av systemet er gitt i dokumentet «Manual for resultatsystem og stevneseekretariat».

Når den endelige deltakerlisten er lastet inn må man først sjekke og rette at alle vekter på redskap er riktig for klassen, det samme med evt hekkhøyder for klassen og om det er sone eller ikke i lengde og tresteg. Det er også noen få øvelser som får feil kategori og må rettes opp. Man skal også legge inn start-tidspunkter når tidsskjema er klarlagt, og også registrere etteranmeldinger.

NB! Det er fint om man har fått opplæring før man gir seg i kast med dette da man senere skal legge inn start-tidspunkter for alle øvelser. Videre skal man legge inn etteranmeldinger og man blir kanskje nødt til å slå sammen klasser. Vi forsøker å unngå at løpere må løpe alene. Ulike klasser kan løpe sammen, men det finnes noen regler for hva som ikke er tillatt. For eksempel kan ikke utøvere 14 år eller yngre løpe sammen med junior- eller seniorløpere (dvs de kan løpe sammen, men resultatet for de yngste vil ikke bli godkjent)

Etteranmeldinger

Etteranmeldinger kan komme inn på tre ulike måter. De som allerede er ordinært påmeldt i minst en øvelse kan etteranmelde seg ved hjelp av lenke som sendes som SMS til alle påmeldte (de kan da melde seg på i flere øvelser hvis de ønsker det). Systemet håndterer dette automatisk og de legges inn på ny øvelse(r) (hvis den/de er åpen for etteranmelding). Nye utøvere kan ikke melde seg på via SMS, men må enten sende mail til fridrett@nittedalil.no eller melde seg opp på stevnedagen i sekretariatet. Det siste er noe vi prøver å unngå, fordi det krever endringer i startlister i siste liten før øvelsen starter. Særlig

gjelder dette løpsøvelser. *Men samtidig er etteranmeldinger en viktig ekstrainntekt på stevnet så vi forsøker å få med alle som ønsker det!* Etteranmeldinger i løp kan vi normalt kun ta dersom det er plass i heat (for korte løp i delte baner). For lange løp over 400m og alle tekniske øvelser kan vi ta imot mange etteranmeldinger uten problem.

TIDSSKJEMA

Så snart påmeldingsfristen har gått ut og man har fått oversikt over deltakelsen må man lage et tidsskjema. Når dette er klart må det legges inn på vår hjemmeside, helst 2 dager før stevnestart så alle deltakere kan se når de skal starte.

Et par tips til tidsskjema:

1. Tekniske øvelser unntatt stav, høyde og lange kast: 1 min per forsøk
2. Lange kast: 1.5 min per forsøk
3. Høyde: 5 min per deltaker
4. Husk å legge inn 10-15 min mellomrom til neste klasse (til prøvekast/hopp, oppmåling tilløp)
5. Løp: Opp til 400m: 5 min per heat. Over 400m: 5 min per heat + løpstid
6. Løp: legg inn 10 min ekstra ved bytte av startsted (for eksempel mellom 200m og 60m) og endring/rydding av hekkehøyder/hinder
7. Hekkeløp bør være første løpsøvelse slik at hekker kan settes ut før stevnet starter
8. For klasser hvor det er fulle heat (8 påmeldte for 60m/100m/200m eller 6 påmeldte for 400m) må man være forberedt på å måtte dele opp i to heat ved etteranmelding
Legg inn 10 min til neste øvelse for slike fulle heat. Det gjelder også for heat som blir fulle fordi man slår sammen flere klasser – da kan man risikere å måtte splitte opp øvelsen igjen ved etteranmeldinger
9. For lange løp kan vi ha opptil 10-12 utøvere per heat. Hvis det er gode seniorløpere på for eksempel 800m er det mer profesjonelt med 6-8 per heat og start i delte baner
10. Diskos bør ikke gå samtidig med lengde i grop Nord eller løp 60m/80m/100m

TIDSSKJEMA LØPSSTEVNE – NITTEDAL FRIIDRETT – 6. JUNI 2022

- 13:00 100m MJ (2) + MS (2)
- 13:05 60m F7 (5)
13:10 60m G8 (7)
13:15 60m G9 (4)
13:20 60m J9 (8)
13:30 60m G10 (5)
13:35 60m G11 heat 1 (5)
13:40 60m G11 heat 2 (5)
13:45 60m G12 (2) + G13 (3)
13:55 60m J10 (4)
14:00 60m J11 (5)
14:05 60m J12 (3) + J13 (3)
- 14:15 200m MJ (1) + KJ (1)
14:20 200m G13 (1) + J14 (1)
14:25 200m J12 (3) + J13 (3)
14:35 200m G10 heat 1 (4)
14:40 200m G10 heat 2 (4)
14:45 200m G11 heat 1 (5)
14:50 200m G11 heat 2 (5)
15:00 200m J10 (6)
15:05 200m J11 (3)
- 15:15 600m G12 (3) + G13 (6)
15:23 600m J12 (4) + J13 (4)
15:30 600m G10 (9)
15:37 600m G11 (6)
15:45 600m J10 (4) + J11 (2)
- 15:55 800m J14 (5) + G14 (1)
16:00 800m KS (4)
16:05 800m MS (5)
- 16:10 400m KJ (1) + MJ (1)
- 16:20 1500m KJ (1) + MJ (1)
- 16:30 3000m hinder 91,4 cm MS (2)
16:55 2000m hinder 83,8 cm MJ (1)
- 17:10 3000m KJ (8) + KS (1)
17:25 3000m MJ (20) + MS (2)
- 17:45 SLUTT

TIDSSKJEMA FOR KLUBBMESTERSKAPET – NITTEDAL IL 11/9-2021

(Her ble det bestemt å ha lengde i begge lengdegropene pga mange påmeldte – dette vil variere fra år til år)

Tid	Løp	Lengde grop 1 (nord)	Lengde grop 2 (syd)	Høyde	Kule	Liten ball
	400 m					
13:00	400m J13 (1) + KJ (1)	G10 (6) + G11 (3) + G12 (2)	J8 (9)		J10 (5) + J11 (8) + J12 (2)	G8 (5) + G9 (3)
	60 m					
13.15	60m J/G7 (7)					
13.25	60m J9 (14) heat 1					
13.30	60m J9 (14) heat 2					
13.40	60m J8 (9) heat 1		G8 (4) + G9 (3)			
13.45	60m J8 (9) heat 2			J14 (1)		J/G7 (6)
13.50	60m J10 (8)					
14.00	60m J11 (8)	J9 (14)			G10 (5) + G12 (1)	
14.10	60m J12 (4)					
14.15	60m G8 (5)					
14.20	60m G9 (3)		J/G7 (7)	J10 (3) + J11 (6) + J12 (1)		J8 (8)
14.25	60m G10 (10) heat 1					
14.30	60m G10 (10) heat 2					
14.35	60m G11 (4) + G12 (2)					
	100m					
14.45	100m MJ (1) + MS (1) + KJ (3)					
14.50	100m J13 (2) + J14 (1)					
15.00	Familiestafett	MJ (2)				
	800 m					
15.20	800m MJ (4) + MS (2) + KJ (1)	J10 (7)	J11 (7) + J12 (3)	G10 (5) + G11 (4) + G12 (1)		J9 (12)
	3000m					
15.30	3000m KS (1) + MJ (1)					
	200 m					
15.50	200m J13 (1) + J14 (3)					
15.55	200m MJ (1)					
	600m					
16.00	600m J10 (2) + J11 (3) + J12 (3)					
16.10	600m G10 (9) + G11 (2) + G12 (1)					

7-9 år = 3 hopp og 3 kast

10-13 år = 4 hopp – 4 støt

14-senior = 6 hopp – 6 støt – 6 kast

Kommentar til tidsskjema

Det var ganske romslig i starten med hensyn til løp. Det er lagt inn 10 min hver på 60m J10 og J11 siden det var 8 påmeldte og vi tok høyde for etteranmeldinger. Hadde vi kjørt litt strammere regi kunne 60m startet kl 13.10 og vært ferdig kl 14:15 i stedet for kl 14.35.

ENDELIG TIDSSKJEMA NITTEDALSLEKENE – LØRDAG 20.8 2022

KL	Løp	Lengde Nord	Lengde Syd	Kule
	100m			
11.00	G13 (5) – 1h	G10 (17)		G11 (12)
11.07	G14 (5) – 1h			
11.15	J13 (12) – 2h			
11.30	J14 (10) – 2h		J10 (12)	
	60 m			
11.45	G12 (8) – 1h			J11 (11)
11.50	G11 (19) – 3h			
12.05	G10 (19) – 3h			
12.20	J10 (12) – 2h	G13 (6)		
12.30	J11 (17) – 3h			G12 (4)
12.45	J12 (15) – 2h		G11 (19)	
	100m			
13:00	MJ (12) – 2 forsøksheat	G14 (5)		G10 (13)
13.10	MS (12) – 2 forsøksheat			
13:20	KS (5) – 1h			
13.25	KJ (9) – 2 forsøksheat			
	600m			
13.50	J10 (7) + J11 (8) – 1h	J13 (14)		
13.57	J12 (8) – 1h			
14.05	G12 (12) – 1h		J14 (7)	J10 (10)
14.12	G10 (17) – 1h			
14.20	G11 (14) – 1h			
	100m			
14.30	MJ finale (8)			
14.35	MS finale (8)			J13 (7)
14.40	KJ finale (8)			
	200m hekk			
15.00	J10 (3) – 1h			
15.07	J11 (5) – 1h	KJ (3)		G14 (4)
15.15	J12 (6) – 1h			
15.20	J13 (7) – 2h			
15.30	G10 (10) – 2h	MJ (5)	J11 (15)	J14 (5)
15.45	G11 (6) – 1h			
15.52	G12 (4) – 1h			
16.00	G13 (3) – 1h			J12 (9)
16.10	J14 (1) + G14 (1) – 1h	G12 (7)		
	400m			
16.25	KJ (6) – 1h			
16.30	KS (4) – 1h			
16.35	MJ (6) – 1h			
16.40	MS (4) – 1h			G16 (1) + G17 (1)
16.45	J13 (5) – 1h		J12 (14)	
16.50	G13 (3) – 1h			
16.55	G14 (4) – 1h			G13 (5)
	800m			
17.05	MS (9) – B-heat			
17.10	MS (12) – A-heat			
	1500m			
17.25	J13 (6) + J14 (4)			
17.35	G13 (6) + G14 (10)			
17.45	KJ (5) + KS (2)			
17.55	MJ (7) + MS (9)			

ENDELIG TIDSSKJEMA NITTEDALSLEKENE – SØNDAG 21. 8 2022

KL	Løp	Lengde	Tresteg	Høyde	Kule	L. ball	Diskos
	400m hekk						
11:00	MJ (1) + MS (1) – 1h	F7 (14)		KJ (1)		G8 (11)	
	60m hekk						
11:10	J10 (9) – 2h						
11:25	J11 (5) – 1h			G12 (7)			
11:30	G10 (9) – 2h					F7 (13)	
11:40	G11 (5) – 1h						
11:50	J12 (10) – 2h						
12:00	G12 (5) – 1h	G8 (13)		G11 (7)		G9 (15)	
12:07	J13 (6) – 1h						
12:15	J14 (3) + G13 (3) – 1h		J13 (12)				
	80m hekk						
12:20	G14 (1) – 1h				F7 (10)		
	100m hekk						
12:35	KS (3) – 1h			G10 (7)			
	60 m						
12:45	F7 (14) – 2h						
13:00	G8 (13) – 2h	J8 (6)	J14 (4)		KJ (1)	G10 (9)	
13:15	G9 (18) – 3h			J10 (8)			
13:30	J8 (9) – 2h				G8 (10)	G11 (10)	
13:35	J9 (13) – 2h		G13 (3)				
	200m						
14:00	G10 (13) – 3h	J9 (15)		J11 (7)		J8 (5)	
14:15	G11 (12) – 2h		G14 (4)				
14:25	G12 (7) – 2h				J8 (4)	J9 (11)	
14:40	J10 (15) – 3h			J12 (10)			
14:55	J11 (13) – 3h		MJ (3)		G9 (10)	J10 (12)	
15:10	J12 (11) – 2h						
15:25	G13 (5) – 1h	G9 (17)				J11 (9)	
15:30	G14 (9) – 2h						
15:40	J13 (12) – 2h			G14 (3)	J9 (11)	J12 (8)	KJ (1)
15:55	J14 (5) – 1h						
16:00	KJ (6) + KS (0) – 2h			G13 (2)			
16:15	MJ (11) – 2h					G12 (7)	
16:25	MS (8) – 2h			J13 (5)			
	800m						
16:45	G10 (5) + G11 (8) + G12 (5)						
16:52	G13 (6) + G14 (11)						
17:00	J10 (5) + J11 (4) + J12 (4)			J14 (2)			
17:07	J13 (6) + J14 (2)						
17:15	KJ (8)						
17:20	KS (5)						
17:25	MJ (6)						
	3000m						
17:35	KJ (3)						
17:50	MJ (10) + MS (4)						

Kommentar: Høyde ble en lang dag – bør flytte noe høyde til lørdag hvis nok funksjonærer.

SKJEMAER TIL HJELP UNDER STEVNET

Det er lurt at EL-tid har eget skjema med tider for alle heat, for notering av øvelsesnummer (event nr, hvor -1-1 er heat 1, -1-2 er heat 2 o.s.v) i Lynx systemet, og en kolonne for å krysse av når øvelsen er publisert/lastet opp i resultatsystemet. Skjema har også notater for å styre vindmåler, og felt for å notere kommentarer, for eksempel at et heat må sjekkes senere eller justeres manuelt.

EL-TID SKJEMA FOR KLUBBMESTERSKAPET – NITTEDAL IL 11/9-2021

Tid	Løp	Event nr.	Publisert	Kommentar
	400 m (Kople ut vindmåler)			
13:00	400m J13 (1) + KJ (1)	- 1 - 1		
	60 m (Husk vindmåler 0.0, 13.0)			
13.15	60m J/G7 (7)	- 1 - 1		
13.25	60m J9 (14) heat 1	- 1 - 1		
13.30	60m J9 (14) heat 2	- 1 - 2		
13.40	60m J8 (9) heat 1	- 1 - 1		
13.45	60m J8 (9) heat 2	- 1 - 2		
13.50	60m J10 (8)	- 1 - 1		
14.00	60m J11 (8)	- 1 - 1		
14.10	60m J12 (4)	- 1 - 1		
14.15	60m G8 (5)	- 1 - 1		
14.20	60m G9 (3)	- 1 - 1		
14.25	60m G10 (10) heat 1	- 1 - 1		
14.30	60m G10 (10) heat 2	- 1 - 2		
14.35	60m G11 (4) + G12 (2)	- 1 - 1		
	100m (Husk vindmåler 0.0 ,13.0)			
14.45	100m MJ (1) + MS (1) + KJ (3)	- 1 - 1		
14.50	100m J13 (2) + J14 (1)	- 1 - 1		
15.00	Familiestafett			
	800 m (Kople ut vindmåler)			
15.20	800m MJ (4) + MS (2) + KJ (1)	- 1 - 1		
	3000m			
15.30	3000m KS (1) + MJ (1)	- 1 - 1		
	200 m (Husk vindmåler 13.0, 13.0)			
15.50	200m J13 (1) + J14 (3) + MJ (1)	- 1 - 1		
	600m (Kople ut vindmåler)			
16.00	600m J10 (2) + J11 (3) + J12 (3)	- 1 - 1		
16.10	600m G10 (9) + G11 (2) + G12 (1)	- 1 - 1		

Et annet skjema som man bør ha hvis det er hekkeøvelser på programmet er et **skjema som viser øvelsene på hekk** – klokkeslett, antall deltakere, hekkhøyde med avstander og hvilke banemerker som gjelder. Under stevnet bør en person ha ansvaret for oppsett av hekker da dette må skje helt riktig ellers er løpet ugyldig. Stevneleder kan ha tid til dette, eller det kan være en person som er godt kjent med reglene. Det er også viktig at sekretariatet har god tid til å legge inn heatoppsett i resultatsystemet siden det er mye å passe på akkurat her –

særlig hvis det er klasser som er slått sammen. **NB!** Det er svært utfordrende å endre på dette etter at avkryssingen er utløpt – etteranmeldinger i hekkeløp kan derfor måtte avvises fordi det lett blir rot med organisering (heatoppsett, banefordeling, hekk høyder). Særlig om det er utøvere i klasser som er fulle, eller helt tomme og som da krever eget hekkeoppsett.

Hekkeløp Nittedalslekene 2022

LØRDAG

TID	LØP	HEAT	LØP I BANER	ANT.	HØYDE	BANEMERKER	AVSTANDER	LODD
Hekker settes ut i baner 1-6 fra kl 14.40								
15.00	200m J10	1	3-4-5	10	68 cm	Røde firkanter ■	16m – 19m – 13m	På 68
15.07	200m J11	1	2-3-4-5-6	10	68 cm	Røde firkanter ■	16m – 19m – 13m	På 68
15.15	200m J12	1	1-2-3-4-5-6	10	68 cm	Røde firkanter ■	16m – 19m – 13m	På 68
15.20	200m J13	1	3-4-5-6	10	68 cm	Røde firkanter ■	16m – 19m – 13m	På 68
15.25		2	3-4-5	10	68 cm	Røde firkanter ■	16m – 19m – 13m	På 68
Hekker flyttes, samme høyde, bane 1-6								
15.30	200m G10	1	2-3-4-5-6	10	68 cm	Gule firkanter ■	18,29m – 18,29m – 17,10m	På 68
15.37		2	2-3-4-5-6	10	68 cm	Gule firkanter ■	18,29m – 18,29m – 17,10m	På 68
15.45	200m G11	1	1-2-3-4-5-6	10	68 cm	Gule firkanter ■	18,29m – 18,29m – 17,10m	På 68
15.52	200m G12	1	3-4-5-6	10	68 cm	Gule firkanter ■	18,29m – 18,29m – 17,10m	På 68
16.00	200m G13	1	3-4-5	10	68 cm	Gule firkanter ■	18,29m – 18,29m – 17,10m	På 68
Alle hekker opp til 76 cm, bane 4-6 flyttes								
16.10	200m G14	1	2	10	76 cm	Gule firkanter ■	18,29m – 18,29m – 17,10m	På 76
	200m J14	1	5	10	76 cm	Røde firkanter ■	16m – 19m – 13m	På 76
Alle hekker ryddes bort								

SØNDAG

TID	LØP	HEAT	LØP I BANER	ANT.	HØYDE	BANEMERKER	AVSTANDER	LODD
Hekker settes ut i bane 2 og 5 før stevnet starter + baner 1-6 kun på langsiden (1-3 = 84cm, 4-6=91cm)								
11:00	MJ	1	2	10	84 cm	Grønne rektangler ■	45m – 35m – 40m	På 84
	MS	1	5	10	91 cm	Grønne rektangler ■	45m – 35m – 40m	På 91
Hekker flyttes til nye merker, settes ut i banene 2-7								
11.10	60m J10	1	2-3-4-5-6	6	68 cm	Gule kryss +	11m – 6,5m – 16,5m	På 68
11.17		2	3-4-5-6	6	68 cm	Gule kryss +	11m – 6,5m – 16,5m	På 68
11.25	60m J11	1	2-3-4-5-6-7	6	68 cm	Gule kryss +	11m – 6,5m – 16,5m	På 68
11.30	60m G10	1	2-3-4-5-6-7	6	68 cm	Gule kryss +	11m – 6,5m – 16,5m	På 68
11.35		2	2-3-4-5-6	6	68 cm	Gule kryss +	11m – 6,5m – 16,5m	På 68
11.40	60m G11	1	2-3-4-5-6-7	6	68 cm	Gule kryss +	11m – 6,5m – 16,5m	På 68
Alle hekker opp til 76 cm og flyttes til nye merker								
11.50	60m J12	1	2-3-4-5-6	6	76 cm	Røde kryss +	11m – 7m – 14m	På 76
11.55		2	2-3-4-5-6	6	76 cm	Røde kryss +	11m – 7m – 14m	På 76
12.00	60m G12	1	2-3-4-5-6	6	76 cm	Røde kryss +	11m – 7m – 14m	På 76
Alle hekker flyttes til nye merker, samme høyde								
12.07	60m J13	1	2-3-4-5-6-7	6	76 cm	Blå kryss +	11,5m – 7,5m – 11m	På 76
12.15	60m J14	1	1-2-3	6	76 cm	Blå kryss +	11,5m – 7,5m – 11m	På 76
	60m G13	1	5-6-7	6	76 cm	Blå kryss +	11,5m – 7,5m – 11m	På 76
Hekker opp til 84 cm og flyttes til nye merker, kun baner 2-4								
12.20	80m G14	1	4	8	84 cm	Grønne trekkanter ▲	12m – 8m – 12m	På 84
Hekker flyttes til nye merker, kun baner 2-6, resten kan fjernes								
12.35	100m KS	1	3-4-5	10	84 cm	Gule rektangler ■	13m – 8,5m – 10,5m	På 84

Husk - alltid en hekk på hver side av alle baner det løpes i hvis mulig. Løpes det i bane 2-5, skal det altså også stå hekker i bane 1 og 6.

HUSKELISTE FOR UTSTYR PÅ STEVNER

Det kan også være nyttig å ha en huskeliste over alt man skal sette ut på stevnedagen. Her kommer en oversikt som ble brukt under NM-UM i mangekamp som vi har arrangert. *Øverst under hver øvelse står de vanlige tingene som alltid brukes, mens lenger ned på listene står ting som kun er nødvendig på større stevner.*

A. Kvelden før stevne

- Sette walkie-talkie og nettbrett til lading
- Sjekke EL-tid PC for oppdateringer
- EL-tid **MÅ** også sjekkes opp dagen før større stevner (helst flere dager før)
- Kontrollveie klubbens egne kastredskaper og sette klar godkjent redskap

B. På plass før stevnet starter

PS! Hvis stort stevne så kan det være nødvendig å ha et riggeteam som kan gjøre visse oppgaver dagen før stevnet. Slike oppgaver kan være å sette opp telt med benker/stoler, sette opp hekker hvis dette er første øvelse neste dag, grave opp begge lengdegropene, behjelpelig med å sette opp kastsektorer i samarbeid med en dommer.

PS! Et riggeteam for å ta ned og samle inn utstyr etter at stevnet er ferdig kan også være nødvendig, men det enkleste er at hvert team rydder inn utstyr brukt i egen øvelse slik at riggeteamet kan ha fokus på generelt utstyr som telt, stoler, hekker m.m.

LØP

8 startblokker til 60m evt 100m-starten – 6 startblokker til 200m og 400m

Starterpallen til aktuelt startsted + to stoler til starterteam (viktig!)

Startsensor for EL-tid anlegg

Sette opp banemerke-tallene ved alle løp 60m og opp til 400m

Sette opp kjebler med 10m mellomrom på begge langsiden (ha 20 stk tilgjengelige)

Lys høy plate ved målstrek indre bane pga EL-tid

Vindmåler, fotoceller og elektronisk tavle/scoreboard til EL-tid, se eget punkt «EL-tid»

Tidtakertrappa settes på plass

Rundeanviser med bjelle settes på plass hvis løp 600m eller lenger på stevnet

Stoppeklokker til tidtaker/måldommersjef

Skjema for innføring manuelle tider til tidtaker/måldommersjef

Mappe med ark for føring av rekkefølge på lange løp

Oppslagstavler for startlister ved gjerdet bak hvert startsted

Hvis delte baner på 800m så settes ut flate kjebler ved utgangen av første sving der hvor 8-banersmerkinga slutter. Må tas bort etter passering for de 3-4 innerste banene

EL-tid – se egen manual

HEKK

Sette opp alle hekkene – se eget utarbeidet skjema

Ett skjema hver til stevneleder (evt overdommer) og til ansvarlig for oppsett av hekkene

HØYDE

Oppmerking iht reglementet

Sette ut stativ

Høydehopplister

Målestav for høyde

Ha taperull tilgjengelig

Rød og hvitt flagg for dømming

Oppslagstavle for startlister (felles for høyde/stav og flyttes etter behov)

Resultat-tavle settes opp (TV-skjerm)

Benk for utøvere og en stol til dommer

STAV

Oppmerking langs nullpunktet og utenfor matte iht reglene - tape

Stavhopplister

Ta ut alle stavene våre

Målestativet for stav

Strikk for treningshopping

'Forlengelsene' til stavstativet

Kontrollmerker for tilløpet

Stenger for å sette opp lista

Vimpel for vindretning

Rød og hvitt flagg for dømming

Stor kjele

Oppslagstavle for startlister (felles for høyde/stav og flyttes etter behov)

Resultat-tavle settes opp (TV-skjerm)

Benk for utøvere og en stol til dommer

For oppbevaring av stavene mellom hoppene så kan 2 hekker plasseres ved siden av hverandre nær startstedet for stavhopperne slik at stavene kan hvile de mellom hoppene.

LENGDE OG TRESTEG

Rive, spade og kost

Spa opp gropa

Sette opp vindmåler for lengde med rett innstilling (NB! Pass på korrekt retning på målingen)

Målbånd med stativ

Stor kjele

Kontrollmerkene for tilløpet

Rød og hvitt flagg for dømming

Vimpel for vindretning

Lang tykk planke for utjevning av gropa

Plastelinaplanken brukes

Ha med en slags murskje el.l. for reparasjon av plastelinaen

Vannkanna tilgjengelig for evt vanning av sanden

Oppslagstavle for startlister

Resultat-tavle settes opp (TV skjerm)

Benk for utøvere og to stoler (til vindmålerdommer og plankedommer)

NB – for tresteg må man måle opp andre satssteder enn de på 11 og 14 meter hvor det er satsplanker. For yngre er det vanlig med 6, 7, 8 og 9 meter og husk også sone 50 cm for klassene 10-13 år. Valgt planke markeres med to små kjegler.

KASTØVELSER

Alle kastredskaper skal kontrollveies og merkes. Kun kontrollerte redskaper bringes ut på banen + evt private redskaper som er levert inn og kontrollert. Klubbens eget utstyr kan gjerne sjekkes dagen før.

KULE

Merke opp sektoren

Målestreker alt etter nivå på utøvere, for eksempel ved 6-8-10-12-14 meter

Rive og kost

Målebånd (med stativ hvis ikke i bruk på lengde)

Tralle med kuler

Oppslagstavle for startlister (felles for kule/diskos og flyttes etter behov)

Resultat-tavle settes opp (TV-skjermer)

Ha matte i tilfelle regn – tørking av skoa

Ha tilgjengelig en våt klut

Ha tilgjengelig en tørr klut

Rød og hvitt flagg for dømming

Stor kjeGLE

En stol

Benk for utøvere

Magnesium

DISKOS

Merke opp sektoren, evt sperringer på sidene (ca 10m utenfor på hver side) pga sikkerheten

Målestreker og lengdemerker ved 20-30-40-50 meter – etter deltakerens nivå

Kost

Målebånd eller elektronisk lengdemåling (se eget punkt)

Oppslagstavle for startlister (felles for kule/diskos og flyttes etter behov)

Resultat-tavle settes opp (TV-skjerm)

Ha matte i tilfelle regn – tørking av skoa

Ha tilgjengelig en våt klut

Ha tilgjengelig en tørr klut

1 rødt og 1 hvitt flagg for dømming inne (dommer ute har ikke flagg, men markerer med

hånden når diskos tangerer sektorlinjen eller er utenfor sektor)

Stor kjeGLE

Vimpel for vindretning

En stol

Benk for utøvere

Magnesium

SLEGG

Som for diskos over, men husk innlegg for ring og korrigerings av målestreker

Ekstra stor sone for sikkerhet, særlig mot start 100m og nærmeste lengdegrop

PS! Vårt sikkerhetsnett er for dårlig for store slegger – bør kun bruke 2kg og 3kg

SPYD

Merke opp sektoren, evt sperringer på sidene (ca 10m utenfor på hver side) pga sikkerheten

Målestreker og lengdemerker ved 20-30-40-50-60 meter – etter deltakerens nivå

Kost

Målebånd av stål eller elektronisk lengdemåling (se eget punkt)

Vimpel for vindretning

1 rødt og 1 hvitt flagg for dømming inne (dommer ute har ikke flagg, men markerer med hånden flate kast eller når spydet tangerer sektorlinjen eller er utenfor sektor)

Stor kjeGLE

Oppslagstavle for startlister

Resultat-tavle settes opp (TV-skjermer)

En stol

Benk for utøvere

DIVERSE FELLESUTSTYR

- Premiepalen settes ut
- Blomster settes ut på hver side av pallen hvis ønskelig
- Høytaleranlegget må være på plass
- Flagg må være satt opp
- Telt ved ulike øvelsessteder (lengde, høyde/stav/spyd, kule/diskos/spyd, premie/målområde) må være satt opp
- Walkie-Talkier er full-ladet – de som bør har radio er stevneleder, startordner, EL-tid
- Nettbrett benyttes ved alle tekniske øvelser – egne personer for registrering av resultater benyttes
- Mikrofon full-ladet for åpningstalene

VIKTIGE ROLLER VED STORE STEVNER

STEVNELEDER

Stevneleder bør helst være en forbundsdommer eller en kretsdommer med god erfaring. Vedkommende skal påse at framdriften av stevnet går i henhold til tidsskjemaet og gripe inn hvis noe uforutsett skjer. Hvis ikke overdommer(e) er satt opp på stevnet, så tar stevneleder alle avgjørelser hvis problem eller tvister av noe art oppstår. Stevnelederfunksjonen bør ikke kombineres med andre spesielle funksjoner som for eksempel EL-tid funksjonær, starter eller startordner, siden det er vanskelig å forlate disse postene under stevnet. Stevneleder bør heller ikke ha fast jobb i sekretariatet siden stevneleder også bør være en del ute på banen. Funksjoner som kan kombineres med stevnelederjobben er ansvarlig for hekkeløp og måldommer lange løp.

TEKNISK LEDER

Det er mye teknisk utstyr som skal på plass før et stevne kan starte, så man trenger en teknisk leder og evt en assistent/riggegruppe. Oppgaver som tilfaller teknisk leder er

- Høytalere skal på plass
- EL-tid skal være operativt
- TV-skjermer for resultatene i underetasjen skal fungere
- TV-skjermer ute på banen ved de tekniske øvelsene skal kobles opp
- Lystavle for EL-tid ute på banen skal settes opp og innstilles
- Automatisk vindmåling skal kobles opp
- Streaming av resultater skal fungere
- Rundbaneløping skal evt filmes

NB – for tiden er Ole Engebretsen teknisk leder i klubben på våre arrangementer.

LEDER SEKRETARIAT

Det er viktig å ha en leder av sekretariatet med erfaring. Vedkommende skal lede sekretariatet (ofte 2-3 andre funksjonærer), koordinere de ulike oppgavene som tilfaller stevnesekretariatet; skrive ut startlister løp for oppslag, ta imot resultatlister fra tekniske øvelser, styre ordonans, holde orden på resultatopplesing og premieutdeling, ta imot etteranmeldinger og ellers svare på spørsmål fra de som henvender seg til sekretariatet.

SPEAKER

En god speaker er viktig for et stevne. I NIL har vi Geir Skari som skaper entusiasme og som kjenner utøvere som løper lengre distanser meget godt da de fleste også går på ski. Som reserve har vi Hanne Tangen Nilsen hvis Geir ikke kan stille. På et stort stevne som for eksempel Nittedalslekene bør ikke speakerfunksjon og sekretariatsleder kombineres, men på mindre stevner, som f eks klubbmesterskapet kan disse to funksjonene kanskje kombineres.

PS! Ved nasjonale stevner av en viss interesse så kan også andre speakere kontaktes ved behov. Et forslag er Jo Nesse – Tyrving IL: jo.nesse@storebrand.no

SEKRETARIAT

Et stort stevne krever 2-3 personer som jobber i sekretariatet – et mindre stevne, som for eksempel Klubbmesterskapet, kan klare seg med 2 i sekretariatet (i tillegg til leder/speaker). En person har ansvar for løpsøvelser (sjekke avkryssing, sette opp heat, kommunisere med EL-tid om banefordeling m.m.). En annen person har ansvar for resultater for alle tekniske øvelser og etteranmeldinger. Resultater i alle tekniske øvelser kommer rett inn i systemet, og de må korrekturleses mot papirkopi som øvelsesleder leverer inn til sekretariatet etter hver øvelse er ferdig. Det er fint om øvelsesleder og funksjonær med nettbrett kan korrekturlese før de leverer papirkopien, men noen ganger rekker de ikke det. Da må det korrekturleses i sekretariatet.

STARTERE

I NIL er det forbundsdommere Petter Wessel og Bjørn Dalhus som er autoriserte startere. Avhengig av fordeling av oppgaver på større stevner må det derfor ofte tas kontakt med startere fra andre klubber. Her er de vi har brukt i tidligere stevner og som kan kontaktes

- Randi Nymoen Jahren: R_nymoen@hotmail.com
- Espen Jahren: ejaskerf@online.no
- Odd Solum: odd.solum@afgruppen.no
- Hans Gunnar Steinbakken: tannlege@steinbakken.no
- Ståle Siljuberg: stale.siljuberg@getmail.no
- Pål Larsen: pjl@norconsult.no

ØVELSESLEDERE

Øvelsesleder bør ha dommerkompetanse – det er utarbeidet eget dokument med instruksjoner for øvelsesledere i de ulike øvelsene vi arrangerer.

ELEKTRONISK TIDTAKING

Dette er en av de viktigste funksjonene under et stevne. Det bør være to personer som har denne oppgaven på stevner, særlig på store stevner med tett løpsprogram. En erfaren person er nok på for eksempel Klubbmesterskapet og mindre stevner.

For tiden har vi følgende som behersker dette: Keith Redford, Ole Engebretsen, Trond Engevik, Bjørn Dalhus. I tillegg har vi Gro Berger Lappegård som kan deler av prosessen.

PS! Det kan være lurt å ha manuell backup av tid på lange løp. En person kan fungere som både manuell tidtaker og måldommer. Hvis EL-tid svikter på en 60m eller 100m så kan man evt løpe på nytt litt senere men dette er ikke mulig på lengre løp. Da kan man bruke backuptiden på vinneren og så bruke videoen for å regne ut tidene på de neste utøverne. Alle tider vil da være manuelle.

Måldommere bør finnes på løp på 600m og lengre. På 600m og 800m bør man også ha en person tilgjengelig med nettbrett eller mobil som filmer innspurten. Dette må filmes forfra så startnr blir synlige og mållinjen må være med på filmen. Stevneleder kan fint brukes her som måldommersjef og skrive ned rekkefølgen – bør være to personer + en med mobil eller nettbrett når rekkefølgen ser ut til å bli meget jevn. Oversikten over rekkefølgen for hvert heat leveres umiddelbart opp til EL-tid.

Lange løp må ha rundeteller(e), særlig i felt med stor spredning.

Her er et eksempel på et skjema som kan brukes for manuell tidtaking og som er blitt laget på bakgrunn av tidsskjemaet.

MANUELL TIDTAKINGSSKJEMA KM

TID	KLASSE	MANUELL TID
	800m	
16:45	G10 (5) + G11 (8) + G12 (5)	
16:52	G13 (6) + G14 (11)	
17:00	J10 (5) + J11 (4) + J12 (4)	
17:07	J13 (6) + J14 (2)	
17:15	KJ (8)	
17:20	KS (5)	
17:25	MJ (6)	
	3000m	
17:35	KJ (3)	
17:50	MJ (10) + MS (4)	

SEKRETARIATET

Sekretariatet har en meget viktig funksjon under stevner. Den bør ledes av en sekretariatsleder som har erfaring.

Dagen før stevnet bør det skrives ut avkryssingslister fra Elektrons system og som også må settes opp i underetasjen på tavlene våre. Videre bør listene over startnummer pr klubb skrives ut og startnummer pr klubb bør legges inn i konvolutter sammen med hver klubbs liste. Startnummer pr klubb kan så hentes i underetasjen hvor et bord er satt opp. Her bør også finnes nok sikkerhetsnåler, tidsskjemaer m.m. En person bør være ansvarlig for utdeling her. Ved meget små stevner med bare løp så kan deltakerne finne det selv.

NB- vektkontroll av redskap kan utføres av samme person som er ansvarlig for startnummer. Vekta settes opp på et bord hvor det er stikk-kontakt tilgjengelig.

Til slutt så bør også startlister for alle tekniske øvelser skrives ut og legges inn i de ulike øvelsesmappene som øvelsesledere skal bruke.

De som jobber her skal også ta imot etteranmeldelser, hente inn startlister løp på tavla i underetasjen iht avkryssingslista, sette opp heatene for løp evt med seeding, skrive ut startlister som leveres til speaker, el.tid operatør, startordner og løpstavler. Til de to siste bruker man en ordonnans for levering. Startlister bør settes opp minst 15 min før hver start på løpsstedet.

Det er utarbeidet egen manual for sekretariatsfunksjoner og bruk av resultatsystemet

NOEN RETNINGSLINJER FOR LØP

Sprint 60 – 400 m

Bruker ofte startblokker (krav fra 13 år). Banefordeling med korrekt nummer er viktig for El-tid.

60 – 100m. Vi har 8 baner. Hvis 1 – 7 deltakere, fyll opp fra bane 2 og utover. Hvis 9 eller flere, del opp i to heat med omtrent like mange i hvert. For eldre utøvere (15 og oppover) er det vanlig å dele inn heat etter personlig rekord hvis det er oppgitt. De raskeste løper da i siste heat. Banefordeling innen hvert heat er i utgangspunktet vilkårlig, med mindre det er finaler, eller eldre junior-/senior-øvelser. Da er det vanlig å plassere de to beste i bane 4/5, deretter 3/6, så 2/7 og tilslutt 1/8.

200m - 400m. Vi har kun 6 baner, så mer enn 7 utøvere betyr flere heat som forklart over. Fyll opp fra bane 5 eller 6 og innover. Unngå å bruke bane 1 med mindre det er akkurat 6 utøvere. For eksempel, 4 utøvere er normalt plassert i banene 3-6, 3 utøvere i bane 3-5. Banefordeling er vilkårlig med mindre det er finaler, eller eldre junior-/senior-øvelser. Da er det vanlig å plassere de to beste i bane 4/5, deretter 3/6, så 2 og til slutt 1.

Lange løp 600m – 10.000 m

Starter ofte fra strek, noen ganger i delte baner første sving (kun 800m). Banefordeling med nummer er IKKE viktig for El-tid, men i eliteløp på 800m er det viktig å plassere de beste i egne baner, og harer (fartsholder) sammen med de antatt svakere, hvis det ikke er nok baner til alle.

Start fra strek

Antall utøvere per heat er normalt opp til 10-12 stk for 600m og 800m. Lange løp kan godt ha enda flere deltakere. Yngre klasser kan også være noen flere på 600m og 800m. Fordeles normalt vilkårlig rekkefølge fra bane 1 og utover. Kun hvis det er junior-/senior-/eliteløp er det seeding i flere heat med færre deltakere per heat (800m og 1500m). De beste løper da normalt i siste heat (A-finale).

Start i delte baner på 800m (vi har inntil 8 separate baner merket opp for 800m)

Noen ganger løpes det i delte baner i første sving på 800m, ofte for de eldre. Da starter evt harer gjerne enten i bane 1 eller 8. Er det 10 løpere, så setter man opp bane 1 – 10, og så er det startordner som plasserer to utøvere i hver av bane 7 og 8 (de ligger inne med bane 9 og 10 i systemet og på startlisten). Er det for eksempel bare 5 deltakere, settes de opp i bane 2-6 (greit å slippe å løpe inne ved sargen i første sving). Noen ganger kan startordner overstyre banefordeling etter behov.

Hekkeløp 60 – 400 m

Bruker ofte startblokker (krav fra 13 år). Banefordeling med korrekt nummer er viktig for El-tid.

I utgangspunktet samme prinsipper som for tilsvarende sprintdistanse. Ideelt sett skal det være hekker i tomme baner på hver side av heatet hvis det er nok ledige baner. Hvis det kjøres sammenslåtte klasser med ulike hekkhøyder/avstander må det av sikkerhetsmessige årsaker være *mellomrom* mellom gruppene, og helst med hekker i baner på begge sider av gruppene. For eksempel, hvis man har 1 og 3 deltakere i to ulike klasser må den ene løpe i bane 2, mens gruppen på 3 må få bane 5, 6 og 7. Da er det plass til hekker i de tomme banene 1 og 3, samt 4 og 8. Er det flere deltakere så løpes det også i bane 1 og 8. På 200m og 300m hekk er det ikke plass til å slå sammen klasser på denne måten. Da må man enten la de løpe med kun en tom bane mellom de to gruppene (maks 2 + 3 deltakere), eller så kjører man separate heat. Husk å fyll opp fra bane 2 eller 3 og utover hvis mulig. Hvis ulike klasser **har samme hekkhøyde/avstand** kan de løpe side-om-side uten tomme baner mellom seg. Hekkeløp kan være litt utfordrende å sette opp, så dette gjøres ofte i

samarbeid med stevneleder, og i god tid på forhånd. Det kan derfor være vanskelig (ikke mulig) å akseptere sene etteranmeldinger.

NOEN RETNINGSLINJER FOR MEDALJEUTDELING

Stevner hvor det er påmeldingsavgift skal ha premiering. Treningsstevner og stevner uten avgift trenger ikke ha premiering.

Det er vanlig å ha deltakerpremier til alle i de yngste klassene (7-12 år), og 3 medaljer i klassene 13 år og oppover.

RESULTATER TIL NFIF

Resultater etter våre stevner skal være NFIF i hende senest etter 5 dager. De skal sendes til resultater@friidrett.no.

For å få ut resultatliste fra våre stevner så må man gå inn i resultatsystemet til Elektron.no og der finnes resultatlista som kan lastes ned i Excel-format på egen PC. Her vil det normalt være noen mindre feil som bør rettes før utsendelse til NFIF.

Dette kan være slikt som å sette inn DNS, DNF, NM og DSQ - i det siste tilfellet må også regel-nr som er brukt angis.

NB! For aldersgruppene til og med 10 år skal plassering slettes før resultater sendes NFIF.

Det kan også være lurt å se på papirlistene fra de tekniske øvelsene for kontroll. Når alt ser oversiktlig og OK ut så sendes resultatlista.