

**JÆRCUP FRIIDRETT 2022**

**Arrangørar:**

Bryne Friidrettsklubb Havørn Idrettslag Sola Friidrett

Il Skjalg Frøyland Idrettslag Sandnes Idrettslag

Lye Idrettslag Gjesdal Idrettslag Undheim il

Hinna friidrett Egersund Idrettsklubb IL Staal

Tirsdag 3. mai: Sandnes IL

Mandag 9. mai: Gjesdal IL

Torsdag 19. mai: Skjalg IL/Hinna Friidrett

Tirsdag 7. juni: Sola Friidrett/Havørn

Tirsdag 14. juni: Egersund Idrettsklubb

Torsdag 25. august: Frøyland IL

Torsdag 8. september: IL Staal

Torsdag 15. september: Sandnes IL/Bryne IL/Lye IL/Undheim IL

**Reglar for COOP-Jærcup 2022**

10 - 18 år : ***Maks 2 øvingar pr. stemne***. Viss du melder deg på i meir enn 2 øvingar, bestemme arrangøren kva for ein øvielse som vert strøken. **Alle må konkurrere i sin årsklasse**

Deltakarane konkurrerer i **4 øvingsgrupper**: ***sprint, lange løp (frå 600), hopp og kast***. Utøvarar som har 8 eller fleire resultat og har oppnådd minst eitt teljande resultat i kvar øvingsgruppe får medalje.

Parautøvere melder seg på i øvelser i sin egen aldersklasse på lik linje med andre utøvere.

**Premiering** elles:

Alle som har deltatt på 3 stemne og ikkje får medalje, får diplom.

**COOP-Jærcupvinnar** blir ein gut og ei jente som har klart gullmedalje og får høgast poengsum i firekamp i følgande klassar:

11 år

12 år

13 år

14 år

**Jærmeister** i friidrett blir den guten og den jenta av gullmedaljevinnarane mellom 11 og 18 år som får høgast poengsum i firekamp. Poeng blir rekna ut etter AW-tabellen.

**COOP-Jærcup 2022**

Stemna startar kl. 17.30

Påmelding via MinIdrett. Påmeldingsfrist maks 5 dager. Etterpåmelding etter at tidsskjema er sett opp, kun viss det er plass i heat, eller ved tekniske øvelsar, viss tidsskjemaet tillet det.

Tidsskjemaet blir også lagt ut på friidrettskretsen og klubbens eigen heimeside/facebook.

**Tirsdag 3. mai Sandnes IL**

J 10-11 60mh, 600m, kule + 60m og lengde

G 10-11 60mh, 600m, lengde, kule, + 60m

J12-14 60mh, 600m, stav, diskos + 200m og lengde

G12-13 60mh,600m, lengde, stav, diskos + 200m

G 14 80mh,600m lengde, stav, diskos +200m

J 15-16 80mh, 200m, 800m, høyde, stav, diskos

G 15-16 100mh, 200m,800m, lengde, stav, diskos

J 17-19+ K 100mh, 200m, 800m, høyde, stav, diskos

G 17-19+ M 110mh, 200m,800m, lengde, stav, diskos

**Mandag 9. mai Gjesdal IL (Ålgård stadion)**

J 10-11 60m, 600m, lengde, kule

G 10-11 60m, 600m, lengde, kule

J 12-14 200m, 1500m, tresteg, slegge

G 12-14 200m, 1500m, tresteg, slegge,

J 15-16 200m, 2000m, tresteg, slegge,

G 15-16 200m, 2000m, tresteg, slegge,

J 17-19 K 200m, 3000m, tresteg, slegge,

G 17-19 M 200m, 3000m, tresteg, slegge

**Torsdag 19. mai IL Skjalg/Hinna (Stavanger stadion)**

J10 60m, 600m, lengde, spyd

G10 60m, 600m, høyde,spyd  
J 11-12                       200mh, 100m, 600m, lengde, spyd  
G 11-12                      200mh, 100m, 600m, høyde,spyd

J 13-14                       200mh, 100m, 600m, lengde, spyd, kappgang 1000m  
G 13-14                      200mh, 100m, 600m, høyde,spyd, kappgang 1000m  
J 15-19+ K                   200m, 800m,lengde, spyd  
G 15-19+ M                 200m, 800m, høyde,spyd

**Tirsdag 7. juni Sola Friidrett / Havørn IL (Sola stadion)**

J 10-11 60m, 600m lengde,, kule

G 10-11 60m, 600m, lengde,, kule

J 12-13 100m, 1500m lengde, ,kule

G 12-13 100m, 1500m lengde , kule

J/G 14-19+ K+M 100m, 400m, 1500m, lengde, kule

**Tirsdag 14.juni Egersund idrettsklubb**

J 10-12 60m,600m, høyde, liten ball

G 10-12 60m, 600m, tresteg, liten ball

J 13-14 60m,1500m, høyde, kule,

G 13-14 60m,1500m, tresteg, kule

J 15-16 100m, 1500m, høyde, spyd

G 15-16 100m, 1500m, tresteg, spyd

J 17-19 K 100m, 1500m, høyde, spyd

G 17-19 M 100m,1500m, tresteg, spyd

**Torsdag 25.august Frøyland/Sandnes (Frøyland stadion)**

J 10-11 60m, , høyde, spyd,l.ball

G 10-11 60m, , lengde, spyd l.ball

J 12-14 100m, høyde, spyd,kule

G 12-14 100m, lengde, spyd,kule

J 15-17 100m, høyde, spyd, kule

G 15-17 100m , lengde, spyd, kule

J 18-19 K 100m, høyde, spyd, kule

G 18-19 M 100m, lengde, spyd, kule

**Torsdag 8.september IL Staal**

J10 60m, 600m, lengde, kule

G10 60m, 600m, høyde, kule  
J 11-14                  200m, 600m, lengde, kule  
G 11-14                      200m, 600m, høyde, kule

J 15- 17         200m, , 800m, lengde, kule

J18/19, KS 200m, , 800m, lengde, kule

G15-17 200m, 800m, høyde, kule  
G 18/19, MS                 200m, , 800m, høyde, kule

**Torsdag 15. september Sandnes IL/Bryne/Lye/Undheim**

J 10 60mh, Tresteg, diskos

J 11 60mh, 200m, Tresteg, diskos

G 10 60mh, Høyde, diskos

G 11 60mh, 200m, Høyde, diskos

J12-14 60mh, 200m, Tresteg, diskos

G12-13 60mh, 200m, Høyde, diskos

G 14 80mh, 200m, Høyde, diskos

J 15-16 200m, diskos, 2000m, lengde

G 15-16 200m, diskos, 2000m, lengde

J 17-19+ K 200m, diskos, 3000m, lengde

G 17-19+ M 200m, diskos, 3000m, lengde

**Vekt på kastreiskap**  
**Liten ball**: **Hekkhøgder:**

G/J 7-12 150 g J10-11, G10-11 60 mh 68

**Kule:** G 10-11, J10-13 2 kg J 12-14, G 12-13 60 mh 76

G 12-13, J 14-16 3 kg J 15-16 80 mh 76

G14 80 mh 84

J 17-18, G14-15, Kvinner 4 kg J 17 - K 100 mh76/ 84

G 16-17 5 kg G 15-16 100 mh 84/91,4

G18-19 6 kg G 17 - M 110 mh 91,4/ 100/106,7

Menn 7,26 kg

**Spyd:** J 10-14, G 10-13 400 g **Lengde og tresteg:**

J 15-17 500g ***Satssone: 50 cm: 7 - 13 år***

J 18-19, G 14-15, Kvinner 600 g

G 16-17 700 g **Hopphøyder**

G 18-19, Menn 800 g Start på f.eks 1,02 – 1,07- 1,12 (ikkje 1,00-1,05)

**Diskos:**J10-13, G10-11 0,6kg **Slegge:**G10-12, J10-13 2kg

J14-15,G12-13 0,75kg G13, J 14-17 3kg

J16-19, KS, G14-15 1,0kg G14-15, J18/19- KS 4kg

G16/17 1,5kg G16-17 5kg

G18/19 1,75kg G18/19 6kg

MS 2,0kg MS 7,26kg

3 forsøk i tekniske øvelser i aldersklassen opp til 14 år. Minst 4 forsøk i aldersklassen 15+. Kan åpne for flere forsøk dersom det er mulighet i forhold til tidskjema.

**Funksjonærar:** Arrangørane har sjølv ansvar for å skaffa funksjonærar.

**Planleggingsmøte:** Gjesdal Idrettslagkaller inn til planleggingsmøte i begynnelsen av okt. kl 20.00 før kretsen sitt Terminlistemøte.

**Avslutningsfest og utdeling av premier:** Kvar klubb arrangerer sin Avslutningsfest.

**Coop Mini-Jærcup 2022 for 7-9 år**

Torsdag 12 mai: Sandnes IL

Mandag 30. mai: Gjesdal IL

Torsdag 9. juni: Lye IL/Bryne Friidrettsklubb

Onsdag 15. juni: Frøyland IL

Tirsdag 23. august: Sola Friidrett/Havørn

Torsdag 1. september: Staal IL

Torsdag 22. september: Skjalg IL/Hinna Friidrett

Stevnestart for Coop Mini-Jærcup kl.17.30.

**Framlegg til øvingar og organisering for 7 - 9 år:**

Team Athletics-øvingar kan vera aktuelle, men også vanlege løpsøvingar som 40 m, 60 m, lengde, liten ball, og relevante og kjekke øvingar som de kan koma på; bruk fantasien.

Mange øvingar og ingen tidsskjema, utøvarane går frå øving til øving og Funksjonærane passar på at det ikkje blir lange køar.