

Bamseregler og verdt å vite

Opprop/avkryssing

Opprop for alle øvelser foretas ved elektronisk avkryssing senest 2 timer før start.

I løpet av fredag ettermiddag/kveld vil dere motta mail fra @andro.no (mottaker er samme epost-adresse som brukes i MinIdrett). Dere kan krysse av på øvelser dere skal delta i fra og med kvelden før til og med 2 timer før øvelsesstart. Lenken som er i e-posten gjelder for begge dagene.



For årsklassene jenter og gutter 8-10 år, er alle utøvere automatisk avkrysset og dere trenger ikke gjøre noe.

Om dere ikke har mottatt elektronisk avkryssing fra @andro.no, sjekk søppelpost før dere kontakter arrangør. Ved etteranmeldinger vil eposten komme til den som sendte etteranmeldingen.

Er du leder/forelder som ønsker å sjekke avkryssingsstatus for din klubb kan du logge inn med vipps på opprop.andro.no

Bamsekontor

I 2. etasje i hallen, åpent fra 08.30 lørdag og søndag.

Når avkryssingen er avsluttet og seeding har funnet sted, kunngjøres heatoppsett på <https://liveres.andro.no/>

Startnummer hentes lagvis i 2. etasje. NB! Samme startnummer brukes begge dager.

Piggsko

I Stangehallen er det kun tillatt med butte pigger. Maks pigglengde er 6 mm. Godkjente pigger kan kjøpes i hallen. Kontroll av piggsko kan bli foretatt ved startsted for den enkelte øvelse. De som møter til start med ulovlige pigger, får ikke starte.

Garderober: Vær oppmerksom på at det ikke er tillatt å ha på piggsko i garderobene. Det er ikke tillatt å ta med glassflasker inn i hallen.

Oppvarming

Oppvarming bør helst foregå ute. Utøvere som ikke konkurrerer, skal ikke befinne seg på indre bane.

Konkurranssområdene er bare tilgjengelig for utøvere, trenere og funksjonærer. Vi henstiller til tilskuere og foreldrene om å heie fra tribunen, og ikke oppholde seg på indre bane.

Lengde/kule

Innløp av tilløp MÅ SKJE VED SIDEN AV LENGDEGROPA. Planken er forlenget med tape. 10-13 år benytter satssone (50 cm).

På grunn av stor deltakelse har klassene 8-12 år 3 forsøk. I de øvrige klassene er det 3 forsøksomganger og 3 finaleomganger for de 8 beste. Vi ber utøvere i kule være spesielt oppmerksomme på løp som foregår samtidig.

Høyde

Lista flyttes opp minimum 5 cm. Vi ber utøvere i høyde være spesielt oppmerksomme på løp som foregår samtidig.

Løp

På 60m for 13 år og eldre er det forsøk og finale dersom det er flere enn 8 deltagere. De 8 beste tider til finale. Øvrige løp (60m 8 -12 år, samt alle løp 200m og lengre) er tid avgjørende.

Stafett

En utøver kan bare løpe på ett stafettag. Lagoppstilling leveres på eget skjema i sekretariatet senest 2 timer før start. MIXstafett teller ikke i lagkonkurransen. **Stafetten løpes i delte baner i 3 svinger**

- 4x100 meter: 3. etappe løper inn til lista etter svingen
- 4x200 meter 2. etappe løper inn til lista etter første sving

Premiering

Alle premier er bamser i ulike størrelser. Bamse til samtlige deltakere i alle øvelser. For 13 år og eldre utdeles ekstrapremie til alle som setter stevnerekord. (gjelder ikke for stafetter). I klasser som ikke rangeres (8, 9 og 10) får alle deltakerpremie og det trekkes ut en vilkårlig vinner av en større bamse i alle øvelsene.

Allsidighetsbamse

For klassene 8 -11 år er det ekstrapremie til alle som deltar i alle de 4 individuelle øvelsene i sine klasser (60m, 600m, kule, lengde) for 12 år til alle som deltar i 5 individuelle øvelser i sin klasse (60m, 200, 600m, kule, lengde).

Lagkonkurranse

De tre lagene med flest poeng vinner STOR bamse. Poengberegning:

- 1 poeng pr. utøver og øvelse. 3 ekstrapoeng for 1. plass, 2 ekstrapoeng for 2. plass og 1 ekstrapoeng for 3. plass.
- I stafettene er det 4 poeng pr. stafettag og 6 ekstrapoeng for 1. plass, 4 for 2. plass og 2 for 3. plass.
- Ved poenglikhet er den klubb med flest 1. plasser vinner, ved fortsatt poenglikhet flest 2. plasser osv. I MIX-klassen gis det ikke lagpoeng.