

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 epost 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 foreldre om å heie fra tribunen, og ikke oppholde seg på banedekket.**

Resultater/startlister <https://liveres.andro.no/>

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. I seniorklassen får alle 2 løp uavhengig av deltakelsen. Øvrige løp (60m 8 -12 år, samt alle løp 200m og lengre) er tid avgjørende.

Stafett

En utøver kan bare løpe på ett stafettlag. 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

- 8 -11 år: Allsidighetsbamse til alle som deltar i alle de 4 individuelle øvelsene i sine klasser (60m, 600m, kule, lengde)
- 12 år: Allsidighetsbamse 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. stafettlag 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.

Resultater/startlister <https://liveres.andro.no/>