



Vi ønsker velkommen til Tromsølekene Inne 2025

Tromsøhallen

Fredag 14. mars	kl 19.00-21.00
Lørdag 15. mars	kl 12.00-18.00
Søndag 16. mars	kl 10.00-15.00

I samarbeid med

Tromsø
Treningscenter



SAGA, TROMSØ
BY CHOICE HOTELS

Idrett 
Uten Alkohol

Ishavskraft



EXTRA



Lisens

Alle deltakere må fra og med det året de fyller 13 år, ha lisens for å delta på banearrangement. Det er ikke mulig å melde seg på uten å ha løst lisens. For mer informasjon og kjøp av lisens, se <https://www.friidrett.no/lisens/>

Klasser

Tromsølekene arrangeres for de aldersbestemte klassene Rekrutt, 11 år og videre opp til og med 18/19 år, i tillegg til Senior og Åpen klasse (FIFA).

Utøveren påmeldes og deltar i den klassen som tilsvarer den alderen som fylles i 2025. Rekruttklassene er for alle til og med 10 år (født 2015 eller senere).

Det gis ikke anledning til å delta i en høyere klasse selv om øvelsen ikke arrangeres i utøverens egen klasse. Egne bestemmelser for hekk gjelder.

Øvelser

Jenter og Gutter Rekrutt

Lør: 60m, kule, høyde og stafett.
Søn: 324m (2 runder) og lengde.
(Separat påmelding for 6-8, 9 og 10 år, men de deltar samlet)

Jenter og Gutter 11 og 12 år

Lør: 60m, 600m, lengde og stafett.
Søn: 60m hekk, høyde og kule.

Jenter og Gutter 13 og 14 år

Fre: Tresteg, lengde u/t og høyde u/t
Lør: 60m, 600m, lengde, kule og stafett.
Søn: 60m hekk, 1500m, og høyde.

Jenter og Gutter 15 og 16 år

Fre: Tresteg, lengde u/t og høyde u/t
Lør: 60m, 800m, 3000m (16år), høyde og stafett
Søn: 60m hekk, 400m, 1500m, lengde og kule.

Jenter og Gutter 17 og 18/19 år

Fre: Tresteg, lengde u/t og høyde u/t.
Lør: 60m, 800m, 3000m, høyde og stafett.
Søn: 60m hekk, 400m, 1500m, lengde og kule.

Kvinner og Menn Senior

Fre: Tresteg, lengde u/t og høyde u/t.
Lør: 60m, 800m, 3000m, høyde og stafett.
Søn: 60m hekk, 400m, 1500m, lengde og kule.

Veteraner

Samme øvelser som for seniorklassene.
Veteraner (35+) melder seg på i seniorklassen.
Ved påmelding svarer de på spørsmål om veteranklasse.

Åpen klasse (FIFA)

Lør: 60m, lengde, kule og stafett
(Påmelding på øvelsessted)

Stafett

Klubbene oppfordres til å stille flere stafettlag og slik bidra til masse action i hallen.
Lag påmeldes i iSonen av påmeldingsansvarlig i den enkelte klubb, innen normal tidsfrist.
Lagoppstilling meldes til sekretariat senest 2 timer før øvelsesstart. Forhåndspåmelding til: bultromsofriidrett@gmail.com

Fra 15 år til Senior: 4 x 2 runder (4 x 324m)
Minst én av hvert kjønn. Premie til beste lag.
(Øvelsen heter 4x400m Menn Senior i iSonen)

Fra 11 til 14 år: 4 x 1 runde (4 x 162m)
Minst én av hvert kjønn på laget. Maks sum alder 52 år. Medaljepremier.
(Øvelsen heter 4x100m Gutter 14 år i iSonen)

Rekrutter, Åpen klasse, foreldre, trenere... :
4x162 meter uhøytidelig Show-stafett!!
(Påmelding i sekretariat)

Påmelding

Online påmelding på [iSonen](https://www.bul-tromso.no) åpner 7. februar og all påmelding må skje innen 9. mars. Lenke til påmelding legges også på www.bul-tromso.no.

Etteranmelding seinest 12. mars aksepteres kun hvis det er ordinært påmeldte utøvere i øvelsen og i løp kun hvis det er ledig plass i heat. Epost til: bultromsofriidrett@gmail.com med fullstendige opplysninger (fullt navn, klubb, fødselsdato, øvelser).

Startkontingent

Åpen klasse (FIFA):	Gratis
Rekrutter:	kr 80,- pr øvelse
11-14 år:	kr 130,- pr øvelse
15+ og Senior:	kr 130,- pr øvelse

Dobbel startkontingent for etteranmelding.

Stafettlag 15 år til Senior: kr 250,- per lag
Stafettlag 11 til 14 år: kr 250,- per lag
Showstafett er gratis.

Lagene betaler samlet for sine utøvere. BUL Tromsø sender samleregning til utøvernes lag etter stevnet, basert fra påmeldingen fra hver klubb. Faktura til klubb velges i påmeldingen.

Premiering

- Rekrutt og Åpen klasse: Én deltakermedalje til hver utøver pr dag, uansett antall øvelser.
- 11-12 år: Én deltakermedalje til hver utøver pr dag, uansett antall øvelser. I tillegg medalje til de tre beste i hver øvelse.
- 13-19 år og Senior: Medalje til de tre beste i hver øvelse.
- Det trekkes også premier blant de som har satt personlig rekord på stevnet.

Baneforhold

Tromsøhallen har Pulastic banedekke og kun flate pigger er tillatt, maks. 6 mm.

Vis hensyn under oppvarming. Det er begrenset plass inne i hallen.

Teknisk gjennomføring

Det blir ikke benyttet oppropslister. Utøvere må stille til opprop på øvelsessted minimum 10 før start.

Løp

Seeding:

Heat seedes etter oppgitte bestenoteringer i nasjonal statistikk for klassene 13 år og eldre.

60m:

11 og 12 år: Direkte finale. Tid avgjør ved flere heat.

13 - 18/19 år og Senior: forsøk og finale. Ved 8 eller færre påmeldte i klassen blir det direkte finale.

400m:

Direkte finale. Tid avgjør ved flere heat.

Løp over 400m:

Ulike klasser og kjønn kan bli plassert i samme heat hvis det er få påmeldte. Direkte finale i alle klasser.

Hekk:

I hekk følges anbefalt øvelse for kretsmesterskap 11-18/19 år og Senior. Det er i hekkeløp anledning til å starte i én klasse over, for å få en annen hekkehøyde, og fremdeles delta i andre øvelser i sin egen aldersklasse.

Forsøk i lengde, tresteg og kule:

3 forsøk for FIFA og rekrutter, 4 forsøk for 11-14 år og 6 forsøk for 15 år og eldre.

Kafé i hallen

Det blir kafé i hallen lørdag og søndag med salg av varm og kald drikke, frukt, kaker, vafler, toast etc.

Betaling: Vipps, kort. (Ingen kontantbetaling)

Overnatting i Tromsø

Hotellprisene i Tromsø er svært høye, men vi kan tilby et begrenset antall dobbeltrom på Saga Hotell til kr 2.890,- (normalpris samme helg er kr 4.290,-).

De som ønsker å benytte tilbudet sender mail direkte til roger.beck@strawberry.no og oppgir at det gjelder Tromsølekene i friidrett. Tilbudet gjelder så lenge det er ledige rom.

Kontaktperson

Stevneleder: Stig Fremnesvik

Mobil: +47 91 56 38 83

Epost: bultromsofriidrett@gmail.com