



JÆRCUP FRIIDRETT 2023

Arrangører:

Bryne Friidrettsklubb	Havørn Idrettslag	Sola Friidrett
Il Skjalg	Frøyland Idrettslag	Sandnes Idrettslag
Lye Idrettslag	Gjesdal Idrettslag	Undheim il
Hinna friidrett	Egersund Idrettsklubb	IL Staal & Midtbygden IL

Torsdag 4. mai:	Sandnes IL
Onsdag 10. mai:	Gjesdal IL
Torsdag 25. mai:	Skjalg IL/Hinna Friidrett
Torsdag 8. juni:	Egersund Idrettsklubb
Torsdag 17. august:	Frøyland IL/Sandnes IL
Torsdag 31. august:	IL Staal og Midtbygden IL
Onsdag 20. september:	Sandnes IL/Bryne IL/Lye IL/Undheim IL

Reglar for COOP-Jærcup 2023

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 2023

Stemna startar kl. 17.30

Påmelding via iSonen. 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.

Torsdag 4. 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

Onsdag 10. mai

Gjesdal IL (Ålgård stadion)

J 10-11	60m, 600m, lengde, diskos
G 10-11	60m, 600m, lengde, diskos
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 25. 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

Torsdag 8.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 17.august	Frøyland/Sandnes (Sandnes stadion)
J 10-11	60m, 600m, høyde, spyd,l.ball
G 10-11	60m, 600m, lengde, spyd l.ball
J 12-13	100m, 600m, høyde, spyd,kule
G 12-13	100m, 600m, lengde, spyd,kule
J 14	100m, 800m, høyde, spyd,kule
G 14	100m, 800m, 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 31. august	Staal og Midtbygden (Jørpeland Stadion)
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

Onsdag 20. september	Sandnes IL/Bryne/Lye/Undheim (Sandnes Stadion)
J 10	60mh, Tresteg, kule
J 11	60mh, 200m, Tresteg, kule
G 10	60mh, Høyde, kule
G 11	60mh, 200m, Høyde, kule
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

Coop Mini-Jærcup 2023 for 7-9 år

Tirsdag 9. mai Sandnes
Tirsdag 23. mai Sola
Onsdag 31. mai Gjesdal
Torsdag 15. juni Lye/Bryne/Undheim på Undheim
Torsdag 24. august Staal og Midtbygden
Tirsdag 29. august Sandnes
Tirsdag 5. 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 passsar på at det ikkje blir lange køar.

Vekt på kastreiskap

Liten ball:

G/J 7-12	150 g
Kule: G 10-11, J10-13	2 kg
G 12-13, J 14-17	3 kg
G14-15, Kvinner (18+)	4 kg
G 16-17	5 kg
G18-19	6 kg
Menn	7,26 kg
Spyd: J 10-14, G 10-13	400 g
J 15-17	500g
J 18-19, G 14-15, Kvinner	600 g
G 16-17	700 g
G 18-19, Menn	800 g

Hekkhøgder:

J10-11, G10-11	60 mh 68
J 12-14, G 12-13	60 mh 76
J 15-16	80 mh 76
G14	80 mh 84
J 17 - K	100 mh 76/ 84
G 15-16	100 mh 84/91,4
G 17 - M	110 mh 91,4/ 100/106,7

Lengde og tresteg:

Satssone: 50 cm: 7 - 13 år

Hopp høyer

Start på f.eks 1,02 – 1,07- 1,12 (ikkje 1,00-1,05)

Diskos: J10-13, G10-11	0,6kg
J14-15,G12-13	0,75kg
J16-19, KS, G14-15	1,0kg
G16/17	1,5kg
G18/19	1,75kg
MS	2,0kg

Slegge: G10-12, J10-13	2kg
G13, J 14-17	3kg
G14-15, J18/19- KS	4kg
G16-17	5kg
G18/19	6kg
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 tidsskjema.

Funksjonærer: Arrangørane har sjølv ansvar for å skaffa funksjonærer.

Planleggingsmøte: IL Skjalg og Hinna Friidrett kaller inn til planleggingsmøte i begynnelsen av okt. kl 20.00 før kretsen sitt Terminlistemøte.

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