



## JÆRCUP FRIIDRETT 2024

### Arrangører:

Il Skjalg	Sandnes Idrettslag	Bryne FIK
Lye Idrettslag	Gjesdal Idrettslag	Undheim il
Hinna friidrett	Egersunds Idrettsklubb	IL Staal

---

### Jærcupdatoer 2024:

Mandag 6. mai	Sandnes IL
Onsdag 15. mai:	Gjesdal IL
Torsdag 23. mai:	Skjalg IL/Hinna Friidrett
Torsdag 6. juni:	Egersunds Idrettsklubb
Torsdag 15. august:	Sandnes/Bryne/Lye
Torsdag 29. august:	IL Staal
Onsdag 18. september:	Sandnes IL/Bryne IL/Lye IL/Undheim IL

### Reglar for COOP-Jærcup 2024

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.**

Utøvararsom 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 2024

Stemna startar kl. 17.30 (Egersund 6. juni kl 18)

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.

**Øvingar:****Mandag 6. mai****Sandnes IL**

J 10-11	60mh, 600m, kule + 60m og høyde
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, KS	100mh, 200m, 800m, høyde, stav, diskos
G 17-19, KS	110mh, 200m,800m, lengde, stav, diskos

Ekstraøvingar utanom Jærcup:

KS: 100m, 5000m, 10000m

MS: 100m, 5000m, 10000m

Onsdag 15. mai:

Gjesdal IL

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 KS KV	200m, 3000m, tresteg, slegge,
G 17-19 MS MV	200m, 3000m, tresteg, slegge

Torsdag 23. mai:

Skjalg IL/Hinna Friidrett

G10	60, 600, Høyde, Kule
J10	60, 600, Lengde, Kule
G11	200mh, 60m, 600, Høyde, kule
J11	200mh, 60m, 600, Lengde, kule
G12-G13	200mh, 100m, 600, Høyde, kule
J12-J13	200mh, 100m, 600, Lengde, kule
G14	200mh, 100m, 800, Høyde, kule
J14	200mh, 100m, 800, Lengde, kule
G15-18/19	100, 200, 800, Høyde, slegge
J15-18/19	100, 200, 800, Lengde, slegge
MS	200, 800, slegge
KS	200, 800, slegge

Torsdag 6. juni:

Egersunds 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, kule
G 15-16	100m, 1500m, tresteg, kule

J 17-19 K 100m, 1500m, høyde, kule  
G 17-19 M 100m,1500m, tresteg, kule

Torsdag 15. august: Sandnes/Bryne/Lye  
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 29. august: 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

Onsdag 18. september: Sandnes IL/Bryne IL/Lye IL/Undheim  
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 2024 for 7-9 år**

Tirsdag 7. mai Sandnes  
Onsdag 29. mai Gjesdal  
Torsdag 5. juni Undheim/Bryne/Lye på Undheim  
Tirsdag 22. august Staal  
Tirsdag 29. august Sandnes  
Torsdag 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 Funksjonærene passsar på at det ikkje blir lange køar.

---

**Vekt på kastreiskap i COOP Jærcup:**

**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

**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

**Hekkhøgder:**

J10-11, G10-11 60 mh 68

J12-14, G 12-13 60 mh 76

J 15-16 80 mh 76

G14 80 mh 84

J 17 - K 100 mh76/ 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**

**Hoppøyder**

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

**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.

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

**Planleggingsmøte:** Bryne FIK kaller inn til evaluerings-/planleggingsmøte i begynnelsen av okt. kl 20.00 før kretsen sitt Terminlistemøte. Dato kommer.

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