



## JÆRCUP FRIIDRETT 2025

### Arrangører:

Il Skjalg	Sandnes Idrettslag	Bryne FIK
Gjesdal Idrettslag	Hinna friidrett	Egersunds Idrettsklubb
IL Staal	Havørn IL	Midtbygdens IL

### Jærcupdatoer 2025:

Mandag 5. mai:	Sandnes IL
Onsdag 14. mai:	Gjesdal IL
Torsdag 22. mai:	Skjalg IL/Hinna Friidrett
Torsdag 5. juni:	Egersunds Idrettsklubb
Tirsdag 19. august:	Sandnes IL/Bryne FIK
Tirsdag 26. august:	IL Staal og Midtbygdens IL
Onsdag 17. september:	IL Skjalg

### Reglar for COOP-Jærcup 2025

10 - 18 år : **Maks 2 øvingar pr. stemne.** Viss du melder deg på i meir enn 2 øvingar, bestemme arrangøren kva for ein øvelse 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 2025

Stemna startar kl. 17.30 (Egersund 5. 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.

Tidsskjema legges på jærcup.no, på krets og klubb sine heimesider/facebook.

**Startkontingent:** Klubber som deltar med funksjonærer deltar gratis på stevner, mens klubber som ikke deltar må betale startkontingent. Kr 100 pr start faktureres av arrangør.

**Øvingar:**

**Mandag 5. 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

**Onsdag 14. 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 22. 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 5. 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
J 17-19 K	100m, 1500m, høyde, kule
G 17-19 M	100m,1500m, tresteg, kule

<b>Tirsdag 19. august:</b>	<b>Sandnes IL/Bryne FIK</b>
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 + lengde
G 14	100m, 800m, lengde, spyd, kule + høyde
J 15-17	100m, 800m, høyde, spyd, kule
G 15-17	100m, 800m, lengde, spyd, kule
J 18-19 K	100m, 800m, høyde, spyd, kule
G 18-19 M	100m, 800m, lengde, spyd, kule

<b>Tirsdag 26. august:</b>	<b>IL Staal</b>
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

<b>Onsdag 17. september:</b>	<b>IL Skjalg</b>
J 10	60mh, Tresteg, kule + 600
J 11	60mh, 200m, Tresteg, kule + 600
G 10	60mh, Høyde, kule + 600
G 11	60mh, 200m, Høyde, kule + 600
J12-14	60mh, 200m, Tresteg, diskos + 600
G12-13	60mh, 200m, Høyde, diskos + 600
G 14	80mh, 200m, Høyde, diskos + 600
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 2025 for 7-9 år**

Torsdag 8. mai	Sandnes
Onsdag 21. mai	Bryne
Tirsdag 27. mai	Havørn
Torsdag 5. juni	Gjesdal
Torsdag 21. august	Sandnes
Torsdag 11. sept.	IL Skjalg IL

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 Funksjonæranne passsar på at det ikkje blir lange køar.

### **Premiering for Jærcup for 7 - 9 år:**

For å unngå veldige variasjoner i premiering mellom de forskjellige Mini JC stevnene foreslås det å ikke dele ut premier på hvert enkelt stevne og heller holde på medalje sammenlagt for de som har deltatt på 2 av de 6 Mini JC-stevnene.

---

### **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:**

J10-13, G10-11 60 mh 68

J14, G 12-13 60 mh 76

J 15-16 80 mh 76

G14 80 mh 83,8

J 17 - K 100 mh76/ 83,8

G 15-16 100 mh 83,8/91,4

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:**

Sandnes IL inviterer til evalueringsmøte for dette års Coop Jærcup og til planlegging av Coop Jærcup 2026:

### **DETALJER:**

Tid:

Sted:

Lenke:

Spørsmål om møtet og påmelding:

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

**Kontaktinformasjon - epostar:**

<b>Bryne FIK</b>	<b>leder@brynefriidrett.no</b>
<b>EIK</b>	<b>gkvassheim@gmail.com</b>
<b>Gjesdal</b>	<b>friidrett@gjesdal-il.com</b>
<b>Havørn</b>	<b>havorn.friidrett@gmail.com</b>
<b>Hinna Friidrett</b>	<b>hinnafri@hotmail.com</b>
<b>IL Skjalg</b>	<b>leder@ilskjalg.no, stevne@ilskjalg.no</b>
<b>Midtbygdens IL</b>	<b>post@midtbygdens.com</b>
<b>Sandnes IL</b>	<b>friidrett@sandnes-idrettslag.no</b>
<b>Staal</b>	<b>Ingvaldforland@hotmail.com, rune.harestad@staal-il.no</b>

**Samlet:**

**leder@brynefriidrett.no, gkvassheim@gmail.com, friidrett@gjesdal-il.com,  
havorn.friidrett@gmail.com, hinnafri@hotmail.com, leder@ilskjalg.no,  
stevne@ilskjalg.no, post@midtbygdens.com, friidrett@sandnes-idrettslag.no,  
Ingvaldforland@hotmail.com, rune.harestad@staal-il.no**