



## JÆRCUP FRIIDRETT 2026

### Arrangører:

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

### Jærcupdatoer 2026:

1.	Tysdag 12. mai	Sandnes IL / Bryne FIK
2.	Onsdag 27. mai	Gjesdal IL
3.	Torsdag 4. juni	Egersunds Idrettsklubb
4.	Onsdag 17. juni	IL Skjalg / Hinna Friidrett
5.	Mandag 17. august	Sandnes IL/Bryne FIK
6.	Torsdag 27. august	IL Staal og Midtbygdens IL
7.	Onsdag 16. september	IL Skjalg

### Reglar for COOP-Jærcup 2026 for aldersgruppa 10-18år

- *Maks 2 øvingar pr. stemne.* (Egersund og Staal, 3 øvinger pr. deltakar) Viss du melder deg på i meir enn 2 øvingar, bestemme arrangøren kva for ein øving som vert stoken.
- 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.
- Parautøvarar melder seg på i øvingar i si eiga aldersklasse på lik line med andre utøvarar.
- 3 forsøk i tekniske øvelser i aldersklassen opp til 14 år. Minst 4 forsøk i aldersklassen 15+.

### Premiering

- Alle som har delteke på 3 stemne og ikkje får medalje.
- **COOP-Jærcupvinnar** blir ein gut og ei jente som har klart gullmedalje og får høgast poengsum i firekamp i følgjande klassar: 11 år, 12 år, 13 år og 14 år.

**Jærmeister** i friidrett blir den guten og den jenta av gullmedaljevinnarane mellom 11 g 18 år som får høgast poengsum i firekamp. Poeng blir rekna ut etter AW-tabellen.

---

## COOP-Jærcup 2026

- Stemna startar kl. 17.30 (Egersund 4. juni kl. 18.00)
- Påmelding via iSonen.
- Tidsskjema blir lagt på [jaercup.no](http://jaercup.no), på krets og klubb sine heimesider/facebook.
- Startkontingent: Klubbar som deltek med funksjonærar deltar gratis på stemner, mens klubbar som ikke deltek, må betale startkontingent. Kr 100 pr start fakturerast av arrangør.

### Øvingar:

#### Tysdag 12. mai

J 10-11	<b>Sandnes IL/Bryne FIK</b> 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 27. mai:

J 10-11	<b>Gjesdal IL</b> 60m, 600m, lengde, liten ball
G 10-11	60m, 600m, lengde, liten ball
J 12	200m, 1500m, tresteg, liten ball
J 13-14	200m, 1500m, tresteg, kule
G 12	200m, 1500m, tresteg, liten ball
G 13-14	200m, 1500m, tresteg, kule
J 15-16	200m, 2000m, tresteg, kule
G 15-16	200m, 2000m, tresteg, kule
J 17-19 KS KV	200m, 3000m, tresteg, kule
G 17-19 MS MV	200m, 3000m, tresteg, kule

#### Torsdag 4. juni:

J 10-12	<b>Egersund IK</b> 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

#### Onsdag 17. juni:

G10	<b>IL Skjalg/Hinna Friidrett</b> 60, 600, Høyde, Diskos
J10	60, 600, Lengde, Diskos
G11	200mh, 60m, 600, Høyde, Diskos
J11	200mh, 60m, 600, Lengde, Diskos
G12-G13	200mh, 100m, 600, Høyde, Slegge
J12-J13	200mh, 100m, 600, Lengde, Slegge
G14	200mh, 100m, 800, Høyde, Slegge
J14	200mh, 100m, 800, Lengde, Slegge

G15-18/19	100, 200, 800, Høyde, slegge
J15-18/19	100, 200, 800, Lengde, slegge
MS	200, 800, slegge
KS	200, 800, slegge

**Mandag 17. august:**

	<b>Sandnes IL/Bryne FIK</b>
J 10-11	60mh, 60m, 600m, høyde, spyd, l.ball
G 10-11	60mh, 600m, lengde, spyd, l.ball
J 12-13	60mh, 100m, 600m, høyde, spyd, kule
G 12-13	60mh, 100m, 600m, lengde, spyd, kule
J 14	60mh, 100m, 800m, høyde, spyd, kule + lengde
G 14	80mh, 100m, 800m, lengde, spyd, kule + høyde
J 15-16	80mh, 100m, 800m, høyde, spyd, kule
J 17	100mh, 100m, 800m, høyde, spyd, kule
G 15-16	100mh, 100m, 800m, lengde, spyd, kule
G 17	110mh, 100m, 800m, lengde, spyd, kule
J 18-19 K	100mh, 100m, 800m, høyde, spyd, kule
G 18-19 M	110mh, 100m, 800m, lengde, spyd, kule

**Torsdag 27. august:**

	<b>IL Staal/Midtbygdens IL</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

**Onsdag 16. september**

	<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 2026 for 7-9 år

Stemnene blir publisert i iSonen, utan påmelding, kun til informasjon.  
Påmelding skjer skriftleg ved oppmøte.

- |    |                       |         |
|----|-----------------------|---------|
| 1. | Tysdag 5. mai         | Sandnes |
| 2. | Onsdag 20. mai        | Bryne   |
| 3. | Torsdag 4. juni       | Gjesdal |
| 4. | Mandag 15. juni       | Havørn  |
| 5. | Torsdag 20. august    | Sandnes |
| 6. | Mandag 31. august     | Hinna   |
| 7. | Torsdag 10. september | Skjalg  |

Stevnestart for Coop Mini-Jærcup kl.17.30. All info ligger på jærcup.no

Premiering:

Medaljer for dei som har delteke på 2 av de 7 Mini Jærcup stemnene.

### Vekt på kastreiskap, hekkhøgder og reglar for hopp 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

#### Slegge:

G10-12, J10-13 2kg

G13, J14-17 3kg

G14-15, J18/19 KS 4kg  
G16-17 5kg  
G 18/19 6kg  
MS 7,26 kg

### **Hekkehøgder**

J10-13, G10-11 60 mh 68cm  
J14, G 12-13 60mh 76cm  
J15-16 80mh 76cm  
G14 80mh 76cm  
J17-KS 100mh 76/83,8cm  
G15-16 100mh 83,8/91,4  
G17-MS 110mh 91,4/100/106,7  
J10-13, G10-13, 200mh 68cm  
G14 og eldre, J14 og eldre, 200mh 76,2cm

### **Lengde og tresteg**

Satssone 50cm 7-13år

### **Hoppøgder**

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