



ROMERIKE FRIIDRETT OG LØRENSKOG FIL ØNSKER VELKOMMEN  
TIL

## ROMERIKSLEKENE

DATO : Lørdag 30. mai og Søndag 31. mai, stevnestart kl 10:00 begge dager  
STED : Romerike Friidrettsstadion, Leiraveien 2 - Lillestrøm  
STEVNEINFO : [www.romerikslekene.com](http://www.romerikslekene.com)  
FACEBOOK : <https://www.facebook.com/pages/Romerikslekene/357874584248581>

Årets Romeriksleker har ekstra premiering til vinnere i samme øvelse på Tyrvinglekene og Romerikslekene, gjelder 13-19 år

### STEVNELEDELSE :

Stevneleder : Jørn Aaltvedt  
Arrangementsansvarlig : Ingeir Slettemoen  
Juryleder : Willy Hauge (lø) / Grunde Vale (sø)  
Leder Løp : Ståle Siljuberget  
Leder Lengde : Knut Arne Johnsen  
Leder Høyde : Ansgar Gulbrandsen  
Leder Kast : Morten Nordli

### PÅMELDING :

- Online påmelding på [www.romerikslekene.no](http://www.romerikslekene.no)
- Spørsmål angående påmelding : [romerikefs@gmail.com](mailto:romerikefs@gmail.com)
- Påmeldingsfrist 25. mai
- Startkontigent :
  - 100 kroner pr. øvelse
  - 150 kroner for etteranmeldinger
  - 400 kroner for stafettlag
  - I klassene 7-9 år kr 150 for alle øvelser i klassen på lørdag.

- Startkontigent innbetales til kontonummer 1503.43.61905
- Etteranmeldinger betales i etterkant av stevne.

#### **STEVNEDAGEN :**

- Lagsposer med startnummer, tidsskjema og stevneinformasjon leveres ut i arrangementshuset.
- Det er ikke tillatt å brette startnummeret.
- Garderober er tilgjengelig i den delen av Skedsmohallen som vender ut mot stadion. Gutte- og jentegarderobe blir skiltet. Toaletter er i samme område.
- Det er ikke adgang på banen for andre enn utøvere og trenere/lagledere. Foreldre oppfordres til å gå opp på tribunen.

#### **KAFETERIA :**

Det blir salg av mat og drikke ved stadion.

#### **AVKRYSSING / OPPROP :**

- Det er avkryssing i løpsøvelser på baksiden av arrangementshuset senest **1 time** før øvelsesstart.
- Vi ber om at personlig årsbeste i løp noteres på avkryssingslister (benyttes til ”seeding”).
- Heatlister henges opp på øvelsesstedet.
- Det er ingen avkryssing i tekniske øvelser. Opprop på øvelsesstedet 15 minutter før øvelsesstart.

#### **LØP :**

- På 60 m og 100 m går de 8 beste tidene til finale. ( NB ! Det er ikke finaler i årsklassen 7 år t.o.m 10 år !!)
- På hekkeøvelser, 200 m, 300m hekk, 400m, 600 m, 800 m og 3000m er tid avgjørende.

#### **HOPP:**

- I lengde er det 4 hopp for klassene 7-12 år.
- I klassene 13 år og eldre, er det 3 hopp. Deretter finale med ytterligere 3 hopp for de 8 beste deltakerne. Dersom det er færre enn 8 deltagere, får alle 6 hopp.
- I høyde og stav bestemmes starthøyden av dommer i samarbeid med utøvere. Listen heves med 5 cm. intervaller.

#### **KAST :**

- Det blir 4 støt / kast for klassene 7-12 år.
- For klassene 13 år og eldre, blir det 3 støt / kast, og de 8 beste til finale med ytterligere 3 støt / kast. Dersom det er færre enn 8 deltagere, får alle 6 støt / kast.
- Slegge avholdes på kastbanen bak Skedsmohallen
- Liten ball for J/G 7-9 år avholdes på gressbanen bak tribunen.

#### **RESULTATLISTER :**

- Resultater blir fortløpende satt opp på tavler øverst på hovedtribunen.
- Resultatene blir fortløpende annonsert på [www.romerikslekene.com](http://www.romerikslekene.com) , og på [www.friidrett.no](http://www.friidrett.no) i etterkant av stevne.

### **PREMIERING :**

- Alle deltakere i klassene 7-10 år får en deltakerpremie pr. øvelse.
- I 11- og 12års klassene blir medalje til de tre første i hver øvelse.
- For klassene 11-12 år blir det deltagerpremie for utøvere som eventuelt ikke har kvalifisert seg for annen premie på stevne. Dette skjer ved innlevering av startnummer ved premiebordet.
- I de øvrige klassene blir det medalje til de tre første, samt inntil 1/3 premiering for øvrige utøvere. Maksimum 8 premier pr. klasse.
- Premiering foretas fortløpende etter hvert som øvelsene avsluttes. Følg med på opprop fra speaker.

### **”DOBBELTVINNERE”**

- Vinnere av samme øvelse i Tyrvinglekene og Romerikslekene vil få ekstra premie, gjelder aldersgruppen 13-19 år.!
- En utøver kan bare vinne en premie for ”dobbeltvinnere”.
- Utøvere fra arrangørklubbene vil inngå i konkurransen, og kan bli premiært.
- Premieutdelingen finner sted på Tyrvinglekene!

### **PARKERING**

- Parkeringsplassen til Skedsmohallen skal primært anvendes for besøkende til stevne.
- Ta hensyn til anvisninger fra parkeringsansvarlige, og respekter handicapplassene.

### **KONKURRANSEREGLER :**

Vanlige regler vedtatt i NFIF gjelder på stevnet.

Vi ønsker alle lykke til i konkurransene, og håper på to fine dager på friidrettsstadion i Lillestrøm!

