



Friddrettsinformasjon 2016

Informasjon til aktive og foreldre

I dette heftet finn du nyttig informasjon om friddrettsaktiviteten i Ørsta IL. Her står treningstider og oversikt over aktuelle stemne både på Ørsta stadion og i regionen. Meir informasjon i samband med spesielle stemne eller arrangement vert gitt på nettsida vår, på Facebook-sida vår og på treningane eller via epost. Ta kontakt med trenarane eller styret om det er noko du lurar på utover det du finn i dette heftet.

Styret 2016

Leiar:	Olve Øyehaug
Økonomi:	Trine Sørheim Skjeret
Styremedlem	Espen Rekkedal
Styremedlem	Lisbeth Hovden Nilsen
Styremedlem	Andre Eiksund

Treningstider på Ørsta stadion

Måndag

17:00 – 18:30	13 år og eldre	Kari (Langsprint og spenst)
---------------	----------------	-----------------------------

Tysdag

18:00 – 19:00	Rekrutt (< 10 år)	Olve/Espen og fleire
18:00 – 19:30	10-12 år	Trine/Maybell/Erik/Olve (løp/spenst/hopp/kast)
18:00 – 19:30	13 år og eldre	Erik/Svein Egil (hopp/hekk/kast)

Torsdag

18:00 – 19:00	10-12 år	Trine/Olve/Maybell/Svein Egil (hopp/kast)
18:00 – 20:00	13 år og eldre	Kari/ Svein Egil (kortsprint/høgde/kast)

Det kan bli gjort endringar. Oppdatering vert lagt ut på nettsida til Ørsta IL.

Treningsavgift

Rekrutt	Kr 200,- pr. år.
10 år og eldre	Kr 300,- pr. år.
Familiepris	Kr 500,- pr. år.

Hugs at ein må betale medlemskontingent i Ørsta idrettslag for å vere med i ØIL friddrett. Ein må vere medlem i idrettslag for å vere forsikra på treningar og stemne. Hugs lisens for dei som er eldre enn 12 år. Sjå nest siste side for meir informasjon.



Trenarar

Kari Lundestad Myrold - Trine Sørheim Skjeret – Erik Drange Tønnessen – Svein-Egil Johannessen – Olve Øyehaug – Birger Nilsen – Lisbeth Hovden Nilsen – Espen Rekkedal – Maybell Steinnes

Kontaktliste

Skal du kontakte gitte personar kan du nytte kontaktlista under.

Namn	Mobiltlf.	Epost
Styret		
Olve Øyehaug – leiar	986 00 148	olve.oyehaug@gmail.com
Trine Sørheim Skjeret – økonomi	909 68 314	trine@skjeret.com
Espen Rekkedal – styremedlem	957 77 108	erekkedal@gmail.com
Lisbeth Hovden Nilsen – styremedl.	975 09 560	lisbethnilsen@me.com
Andre Eiksund – styremedlem	479 28 318	andreeiksund@hotmail.com
Oppmann – Påmelding til stemne		
Olve Øyehaug	986 00 148	olve.oyehaug@gmail.com
Trenarar		
Kari Lundestad Myrold	413 35 489	kari.lundestad.myrold@nordea.no
Trine Skjeret	909 68 314	trine@skjeret.com
Svein-Egil Johannessen	908 23 475	svein_egil_8@hotmail.com
Maybell Steinnes	913 36 546	maybellsteinnes@gmail.com
Erik Drange Tønnessen	907 44 328	erik_dt@hotmail.com
Olve Øyehaug	986 00 148	olve.oyehaug@gmail.com
Espen Rekkedal	957 77 108	erekkedal@gmail.com
Birger Nilsen	403 24 906	binilsen@online.no
Lisbeth Hovden Nilsen	975 09 560	lisbethnilsen@me.com
Informasjonsmedarbeidar/pressekontakt		
Olve Øyehaug	986 00 148	olve.oyehaug@gmail.com
Hjørdis Almelid Vikenes	412 84 166	hjordis.almelid.vikenes@gmail.com

Nettside, Facebook og epost

Ørsta IL friidrett har ei godt oppdatert nettside og Facebook-side og -gruppe. Trykk Liker på Facebook-sida vår for å få oppdatert informasjon. Trykk Bli medlem for å bli medlem i medlemsgruppa. Følg med for oppdatert informasjon på desse sidene.

Internett: www.orstail.no under menyen Friidrett finn du informasjon og nyhende.

Facebook infoside: Oppdaterte nyhende frå stemne og anna nyttig info:

<https://www.facebook.com/pages/Ørsta-IL-friidrett/544898755556205>

Facebook medlemsgruppe: Intern informasjon for medlemene, som stemneinnbydingar, treningstider, kjøp/sal og meir.

<https://www.facebook.com/groups/525846197518583/>

Epost: orstail.friidrett@gmail.com Denne adressa kan brukast til generelle henvendingar til styret. Dersom du ikkje mottek informasjon frå ØIL friidrett på epost: Send ein epost til orstail.friidrett@gmail.com så skal vi legge dykk til på epostlista.

Informasjon frå Møre og Romsdal friidrettskrets finn du på:

www.friidrett.no/k/more-og-romsdal/



Klubbdrakter

Overtreksdrakter/klubbgenser/jakke/T-skjorter/konkurransedrakter

Friidrettsgruppa legg opp til å ta opp ny bestilling av klubbkle i 2016. Vi bruker å ta opp bestilling anna kvart år. Friidrettsgruppa oppmodar alle utøvarar og foreldre til å bruke draktene på alle stemne og elles for å gjere klubben og sponsorane våre synlege.

Vi har nokre få T-skjorter og genserar att frå 2014. Ta kontakt om dette er av interesse til orstail.friidrett@gmail.com. Klubbkle kan ikkje kjøpast direkte frå butikken, då det må trykkast logoar på dei.

Rabattavtale

Vi har gjort avtale med Sport1 Ørsta AS om rabatt på friidrettskle og –utstyr. Sjå nettsida vår www.orstail.no/Friidrett under Rabattavtalar. Her kan du få kjøpt individuelt friidrettsutstyr utover det som er nemnt i avsnittet over.

Media og konkurransar

Under konkurransar og fotografering til media må utøvarane nytte drakter med trykk frå sponsorane.

Fotoløyve

Utøvarar kan rekne med å verte fotograferte i samband med trening og arrangement, og at bilete og artiklar kan kome på trykk i media som avis, nettsida og Facebook-sida til ØIL friidrett.

Dugnadar

Stemne

Styret forventar at alle foreldre stiller opp som funksjonærer på stemna som friidrettsgruppa arrangerer.

Utvikling og vedlikehald av Ørsta stadion

Det blir også i år ein del dugnadsarbeid på stadion som må gjerast. Styret forventar at foreldre og gruppa sine medlemmer stiller opp og tek del i dette arbeidet.

Innkalling til stemne og dugnadar vert sendt ut.

Krav til foreldregruppa

For at Ørsta IL friidrett skal klare å halde oppe aktiviteten er ein avhengige av at foreldra stiller opp. Vi har delt inn ulike krav knytt til dei ulike aldersgruppene.

- 9 år og yngre (rekruttar): Skal hjelpe til på treningar og stemne. Oppgåver som kioskvakt, premieutdeling, funksjonær, m.m.
- 10-12 år: Skal i tillegg delta på litt meir sportsleg og administrativt plan (arrangement, dommaroppgåver, funksjonær, m.m.)
- 13+ blir involvert i drift og oppgåver som går på overordna plan (arrangement, sponsoransvar, klubbkle, mm).

På denne måten blir det ei viss rotering. Etterkvart som barna blir eldre så veks oppgåvene/ansvaret.

Krinsserien for gutar og jenter

Friidrett er ikkje berre ein individuell idrett. Gjennom krinsserien for jenter og gutar har utøvarar frå Ørsta IL friidrett i fellesskap vore i toppsjiktet i fleire år. Dette skuldast ikkje enkeltresultat åleine, men summen av alle gode bidrag. Målet for 2016-sesongen er at alle gjer så godt dei kan slik at Ørsta IL framleis blir rekna med blant klubbane i friidrettskrinsen. Det er alltid viktig at vi får med nye utøvarar og der kan **DU** vere med og hjelpe oss. Prat med vennane dine om korleis det er å drive friidrett. Fortel kor kjekt det kan vere, og at alle får vere med uansett kor fort ein spring, kor langt ein hoppar eller kastar. Det viktigaste i friidretten er at **DU ER MED.**

Hovudsponsor Ørsta IL friidrett



Ørsta IL Friidrett – Retningslinjer

Plikter og oppgaver

Utøvar

- Det skal stillast alminnelege krav til god oppførsel. Det tyder at kvar enkelt må bidra positivt for at vi skal få eit godt miljø.
- Utøvaren skal innordne seg dei plikter og oppgaver som blir pålagde av trenaren, og skal vere konsentrert om treninga så lenge den pågår. Utøvarane har ikkje lov til å nytte snop eller liknande under trening.
- Utøvaren pliktar seg til å ta del i arbeid for å bringe midlar inn i klubbkassa. Dette vil bli sett på som ein verdfull del av den oppdragande line vi vil legge oss på, og gir kvar enkelt utøvar forståing for at det kostar å drive gruppa.
- Det er ikkje møteplikt på treningar, men det vert kravd at utøvarane møter regelmessig, slik at dei er med på å bygge opp miljøet i gruppa og ikkje får store "hol" i forhold til den fysiske/motoriske treninga det vert lagt opp til. Skulle det dukke opp noko heilt spesielt som gjer at ein ikkje kan møte på treningane over ei lengre periode, må ein melde frå til trenaren.
- I konkurransar skal ein stille i klubben sin genser og konkurransedrakt dersom ein har desse.
- Det vert ikkje stilt nokon krav til deltaking i konkurransar, men ein bør stille seg positiv til å være med i stafettar og arrangement der gruppa deltek som lag.
- For å kunne delta i UM og NM skal ein ha oppnådd kvalifiseringskrava i inneverande år minst ein gong.
- Utøvarar som ynskjer å delta på stemne, må melde seg i god tid. Dei som let vere å stille til start etter at dei har meldt seg på, må sjølv betale startkontingent og eigenandel.
- Dersom det er problem eller misnøye av noko slag skal dette takast opp med trenar på ein sakleg og høflig måte.
- Mobbing, erting eller dårleg åferd i høve til andre kan straffast med at utøvar kan utestengast frå gruppa etter avtale med trenar, styre og foreldre.
- Utøvaren skal vere medlem i Ørsta Idrettslag, ha betalt treningsavgift til friidrettsgruppa og kunne legge fram kvittering for betalt avgift ved førespurnad om dette.
- **FRIIDRETTSLISENS: Alle deltakarar på banearrangement må ha heilårslisens frå året dei fyller 13 år.** Sjå eige avsnitt om dette på nest siste side i heftet. Fram til fylte 12 år er utøvarane forsikra gjennom Norges friidrettsforbund si barneidrettsforsikring.

Påmelding til stemne

- Les terminliste i dette heftet og på www.friidrett.no Følg med på Facebook-gruppa og -sida til Ørsta IL friidrett og på nettsida vår.
- Merk ut dei stemna du vil vere med på.
- Påmelding skjer på epost til oppmann. Følg med på påmeldingsfristane. Det er ditt ansvar å gi beskjed i god tid.
- Betaling skjer til oppmann.
- Borna, i samarbeid med foreldra, har ansvar for å gi beskjed om dei skal vere med på stemne.
- Meld deg ikkje på stemne dersom du er i tvil om du kan vere med – Startkontingent og eventuelle reise- og overnattingsutgifter må utøvarar og familiemedlemer betale sjølve dersom ein ikkje møter på stemne ein har meldt seg på.

No er all påmelding elektronisk. **Ver derfor ute i god tid med påmelding.** Utøvarane kan allereie no gi beskjed om kva dei vil vere med på. Oppmannen registrerer påmeldingane, men fristane er no viktigare enn nokon gong p.g.a. elektronisk påmelding. Når oppmannen gir andre fristar enn det står på stemneinvitasjonane så er det fordi Ørsta IL friidrett sender inn samla påmelding, og dette kan ta noko tid.

Reiser til stemne

Som det går fram av terminlista blir det ein del reising rundt om i distriktet, og i den samanheng er vi avhengige av at foreldra stiller opp som sjåførar / lagleiarar.

Eigenandelar

Gruppa dekker

- Halve startkontingenten på stemnet, køyring og ferje (Dette gjeld lokale stemne sett opp av oppmenn).

Utøvar dekker

- Halve startkontingenten – betal til reiseleiar ved oppmøte.
- Ved etterpåmelding må utøvar sjølv dekke ekstraavgifta.
- Startkontingent og eventuelle reise- og overnattingsutgifter må utøvarane/familiemedlemer betale sjølve dersom ein ikkje møter på stemne ein har meldt seg på.
- Sjåførane kan få dekt ferjebillett og kr.1,75 pr.km.
- Ved overnatting og køyring til større stemne (UM, NM, Junior NM, m.m.) vert eigenandelen fastsett for kvart stemne. Her blir reelle reiseutgifter dekte og overnatting berre for utøvarane. Utøvarar under 18 år får ha reiseleiar. Reiseleiar betaler det same som utøvarane.
- **Eigenandel på UM:** Eigenandelen er kr 500. Er der utøvarar under 18 år reiser ein leiar med gratis.
- Til stemne utan ferje, dvs til Hareid, Dimna, Bergsøy m.m. reknar gruppa med at foreldre køyrer, så her blir det ikkje dekt reiseutgifter. Er det nokon som ikkje har høve til å køyre sjølv så ordnar sjølv sagt gruppa med skyss til dei.
- Stemne utanfor krinsen: Her må utøvarane dekke reise og overnatting sjølve. Klubben dekker då heile startkontingenten.

Terminliste 2016

Tilbod om stemne blir grupperte i ulike kategoriar. Studer overskrifta på kvar gruppe og få med deg kva krav som blir stilt.

Eigne stemne - Stemne arrangerte av Ørsta IL friidrett. Ørsta IL friidrett arrangerer mange stemne kvart år. Som i 2014 og 2015 integrerer vi tre av rekrutteringscupane i dei større stemna. Dette for å stimulere utøvarane til å vere med på "store" stemne, og for at det ikkje skal verte for mange stemne for arrangørane.

- Onsdag 9. mars – Treningsstemne – Ørstahallen – Påmelding ved start
- Tysdag 26. april - *Rekrutteringscup 1* - Ørsta ungdomsskule - Påmelding ved start
- Tysdag 10. mai TINEstafetten - 2001-2004-modellar. – Ørsta stadion – Påmelding på skulane.
- Laurdag 14. mai - Ørstastafetten (*Rekrutteringscup 2*) – Ørsta stadion - Påmelding seinast tysdag 10. mai
- Søndag 29. mai - Sparebank1-leikane (*Rekrutteringscup 3*) – Ørsta stadion - Påmelding seinast tysdag 24. mai.
- Tysdag 7. juni - *Rekrutteringscup 4* – Ørsta stadion – Påmelding ved start
- Laurdag 6. august - Saudehornet rett opp - Hamna i Ørsta
- Laurdag 20. og søndag 21. august – Ørstaleikane (*Rekrutteringscup 5*) - Påmelding seinast tysdag 16. august.
- Tysdag 6. september - *Rekrutteringscup 6* – Ørsta stadion – Påmelding ved start
- **Oktober** – Vi prøver også i år å avslutte med den etterkvart så tradisjonelle omvendte mangelkamp – Bollar blir sjølv sagt ein viktig del. Dato kjem vi tilbake til.

Det blir årleg approbert nokre treningsstemne – her ser trenarane på behova.

Lokale stemne Under er eit utval av lokale stemne. Gruppa dekkjer reiseutgifter når ein har felles transport. Gruppa dekkjer halve startkontingenten. Utøvarane må dekke halve startkontingenten sjølv. Gruppa dekkjer ikkje reisa til stemne i Ulsteinvik og Hareid. Har ikkje foreldra høve til å vere med vil der alltid vere plass til utøvarane likevel. Siste frist for påmelding til desse stemna varierer noko, men dersom det ikkje er sagt noko anna er det måndagen før stemnet som er frist. Denne er svært viktig å halde sidan det no er elektronisk påmelding på alle stemne, den er stengd når den er stengd. All påmelding må skje gjennom oppmann.

- 30.-31. januar - Nasjonalt stemne og KM - Ulsteinhallen (Dimna IL)
- 1. mai - 1. mailøpet - Åheim IL
- 5. mai - Midsundleikane - Midsund
- 20.-21. mai - Dimnaleikane - Ulstein/Dimna
- 28. mai - Stevne Aksla - Ålesund/Aksla stadion
- 4. juni - Banestemne Måndalen - Måndalen
- 5. juni - Storfjordstemnet - Valldal
- 25. juni - Hadarleikane - Hareid
- 27. august - Panoramaleikane - Ikornnes
- 4. september - Valderleikane - Valderøya

- 10. september - Sparebank1 Nordvestleikane - Straumsnes
- 11. september - Banestemne Måndalen - Måndalen

Familieturar

Dette er stemne der gruppa satsar på det sosiale. D.v.s. utøvarane tek med seg heile familien. Der vart arrangert felles overnatting, litt sosiale aktivitetar og konkurransar.

- Bamselekene - Stange, 12.-13. mars
- Veidekkelekene – Lillehammer, 16.-19. juni

UM/NM/Bendit

Aktuelle stemne for Ørsta IL sine utøvarar er (15 år og eldre):

- UM innandørs 26.-28. februar - Steinkjer
- NM Hovedmesterskapet 29.-31- juli - Askøy
- NM junior 5.-7. august - Brandbu
- Bendit-leikane 27.-28. august (for 13-14 åringar) - Steinkjer(+Osterøy/Jessheim)
- UM 2.-4. september - Sandnes

Andre større stemne

Nokre andre store stemne som er aktuelle for utøvarar i gruppa. Gruppa dekker startkontingent, resten må utøvararen dekke sjølv. Det finst mange fleire stemne rundt om i landet. Finn du noko du vil vere med på så er det berre å seie frå, oppmenn vil ordne med påmelding. Oppmenn kan hjelpe til med overnatting også, men ynskjer helst at utøvarane ordnar det sjølve.

- Framolekene – Bergen – 2.-6. juni
- Oslo Sportslager Tyrvinglekene - Nadderud stadion - Oslo – 10.- 12. juni

Liste over stemne finn du også på heimsida til Ørsta IL. Der vil vi oppdatere listene etter kvart. Stemneannonser vert lagt ut på Facebook-sida til Ørsta IL friidrett og på Møre og Romsdal friidrettskrets sine nettsider. Der vil de finne ut kva øvingar som er på dei ulike stemna, de kan sjølvsgatt gå inn og finne dette på www.friidrett.no også.

Friddrettscup / Rekrutteringscup

I år er det 25. gong friddrettscupen blir arrangert. Cupen har samla godt over 100 deltakarar dei siste åra. **I år vert dei tre store stemna våre del av friddrettscupen.** Utøvarane får dermed ekstra motivasjon til å delta på store stemne. Dette er ein cup der dei aller minste også får delta.

Startkontingent : Kr. 50,- pr. stemne for alle ØIL friddrett sine utøvarar.

Påmelding på cup 1, 4 og 6: Frå kl. 17.15 – 17.45. Stemnestart kl. 18.00

Bindande påmelding cup 2, 3 og 5: Sjå eigne stemneannonsar. Meld på til oppmann seinast måndag/tysdag før stemne til oppmann eller orstail.friddrett@gmail.com Betal ved frammøte.

Premiering:

Utøvarane må stille i eit løp, hopp og kast pr. cup for å få godkjent cupen.

Det blir delt ut premiar etter følgjande kriterier:

6 cupar	Stor pokal
4-5 cupar	Mellomstor pokal
2-3 cupar	Liten pokal
1 cup	Medalje

Planlagt øvingsutval rekrutteringscup 2014			
Klasse	Løp	Hopp	Kast
Cup 1 - Tysdag 26. april – gateløp			
Gateløp – oppmøte på oppsida av ungdomsskulen			
Cup 2 – Laurdag 14. mai – Ørstastafetten			
Sjå eiga stemneannonse. Påmelding seinast 10. mai.			
Cup 3 – Søndag 29. mai – Sparebank1-leikane			
Alle	Sjå eiga stemneannonse. Påmelding seinast 24. mai.		
Cup 4 – Tysdag 7. juni – Friidrettens dag			
10 år og yngre	Friidrettens dag: Sprint, langt løp, hekk, lengde, høgde, kule, liten ball		
11 – 12 år	Same øvingar som på friidrettens dag. Det er i tillegg høve til å vere med på øvingane: 80m, spyd og lengde/tresteg		
13 år og eldre	80 - 300 – 800 m	Tresteg	Spyd
Cup 5 – Laurdag 20. og søndag 21. august - Ørstaleikane			
Sjå eiga stemneannonse. Påmelding seinast 16. august.			
Cup 6 – Tysdag 6. september			
< 10 år	60 m	Lengde	Slengball
10 – 12 år	100 – 600 m	Lengde	Slegge
13 år og eldre	100 – 1500m	Tresteg/Høgde	Slegge





Veidekkelekene 2016 Lillehammer 16.-19. juni

Lillehammer IF, FIK Orion og Moelven IL i samarbeid med VEIDEKKE inviterer til dei 39. VEIDEKKE-leikar for jenter og gutar 10-19 år og seniorklassar. Leikane avviklast på Stapesletta stadion som var NM-arena i 2009 og UM-arena i fjor. I fjor (2014) deltok det 1155 aktive og de var med i vel 3200 starter. Totalt var det 155 lag.

Utøvarar frå Ørsta IL friidrett har i mange år delteke på Veidekkeleikane. Dette har vore eit populært arrangement hos utøvarar og foreldre, og friidrettsgruppa har også i år valt å satse på Veidekkeleikane som den sosiale turen vi brukar å arrangere kvart år.

Det er reservert samla overnatting for friidrettsgruppa.

Dette blir eit stemne der gruppa fokuserer på å ha det triveleg saman, vi legg derfor opp til eit felles måltid. Det er ein familietur, der dei aktive også konkurrerer. Vi vonar sjølvstøtt at flest mogleg vil vere med. Frist for å delta på felles overnatting saman med gruppa vert sett til **tysdag 3. mai**. Vi må ha så tidleg frist for å kunne bestille nok overnattingsplassar. Lillehammer er ein stor by med mange overnattingsmoglegheiter, men skal de vere med på samla overnatting må ein melde seg på før fristen. Frist for påmelding til øvingar er 6. juni. Send påmelding til orstail.friidrett@gmail.com

Inne på denne nettsida finn du alt du treng å vite om Veidekkeleikane:
veidekkelekene.lillehammer-if.no

Noko de lurar på? Ta kontakt med oppmann eller styret.

Friidrettsskule i august



Idrettsleikar 2016: Ørsta IL friidrett legg opp til å arrangere Idrettsleikar også i år. Planen er å arrangere dette på dagtid tre dagar i veka før skulestart i august. Målgruppe er alderen 6-12 år. Alle avklaringar er ikkje gjort endå. Meir informasjon vert sendt ut når alt er klart.



Ørstastafetten 2016

Ørsta stadion
Laurdag 14. mai 2016

(REKRUTTERINGS CUP NR 2)

Påmelding for Ørsta IL sine utøvarar: Meld på direkte til oppmann seinast tysdag 10. mai. Betaling ved frammøte. Sjå eiga side i heftet for Friidrettscup / rekrutteringscup.

Vert tilskipa for 47. gong, og her er klasser slik at alle som har lyst kan delta:

Stemnestart: Kl. 14.00

- 6-10 år blanda kl. 14.10 4. etappar – 4 x 100 meter.
- 11-14 år jenter kl. 14.30 4. etappar – 100m–200m–300m–400m, samla alder **50 år.**
- 11-14 år gutar kl. 14.40 4. etappar – 100m–200m–300m–400m, samla alder **50 år.**
- Senior damer kl. 14.50 4. etappar – 100m–200m–300m–400m.
- Senior herrar kl. 15.00 4. etappar – 100m–200m–300m–400m.
- Open klasse senior kl. 15.10 4. etappar – 100m–200m–300m–400m.

Premieutdeling kl. 15.40

Premiering: Medaljar til dei tre beste laga i kvar klasse eldre enn rekruttar. I rekruttklassen (til og med 10 år) er det premie til alle utøvarar.

Påmeldingsfrist: Tysdag 10. mai 2016

Påmelding: Online påmelding eller på epost til olve.oyehaug@gmail.com

Startkontigent: Alle klasser kr. 250,- pr. lag, rekruttar kr. 100,- pr. lag. Dobbel startkontingent ved etterpåmelding. *Startkontingent skal vere betalt før stemnet.* Alle som er 13 eller eldre må ha betalt heilårslisens for å kunne delta

Bankkonto: 3992.40.11665





Sparebank 1 leikane 2016

Ørsta stadion, søndag 29. mai 2016

(REKRUTTERINGSCUP NR 3)

Påmelding for Ørsta IL sine utøvarar: Meld på direkte til oppmann seinast tysdag 24. mai. Betaling ved frammøte. Sjå eiga side i heftet for Friidrettscup / rekrutteringscup.

Vert tilskipa for 9. gong på Ørsta stadion søndag 29. mai 2016, for aldersgruppa 6 – 14 år.

Stemnestart: Kl 13.00

Øvingar:

Jenter/gutar Rekruttar: 60 m, Lengde, Liten ball
Jenter/gutar 10-12 år: 60 m, 600 m, 60 m hekk, Lengde, Kule, Spyd
Jenter/gutar 13-14 år: 60 m, 600 m, 60 m hekk, Lengde, Kule, Spyd
Høgde, Tresteg

Rekruttane får 3 forsøk i hopp- og kastøvingar, medan 10 – 14 år får 4 forsøk.

Premiering: Medaljar til dei tre beste i kvar klasse eldre enn 10 år. Deltakarpremiar til rekruttar og 10-12 år.

Påmeldingsfrist: Tysdag 24. mai 2016

Påmelding: Online påmelding på www.minidrett.no eller www.sportsadmin.no

Startkontigent: Rekruttar: Kr. 100,- for alle øvingane. 10 år kr. 75,- pr. dag (alle øvingane, maks 3 øvingar pr. dag for 10-åringane). 11 år og eldre: Kr. 100,- pr. start. Dobbel startkontigent ved etterpåmelding. *Startkontigent skal vere betalt før stemnet.* Alle som er 13 eller eldre må ha betalt heilårslisens for å kunne delta

Bankkonto: 3992.40.11665



Ørstaleikane 2016

Ørsta stadion
20.-21. august 2016

(REKRUTTERINGSCUP 5)

Påmelding for Ørsta IL sine utøvarar: Meld på direkte til oppmann seinast tysdag 16. august. Betaling ved frammøte. Sjå eiga side i heftet for Friidrettscup / rekrutteringscup.

Ørstaleikane 2016 vert tilskipa på Ørsta stadion laurdag 20. august og søndag 21. august 2016.

Stemnestart: Laurdag kl 12.00 (Slegge kl 10.30), søndag kl. 11.00 (diskos kl 10.00).

Øvingar: Øvingsutval for dei ulike klassene:

Laurdag 20. august

- Jenter/gutar Rekruttar 60 m, lengde
- Jenter/gutar 10-12 år 60 m, 60 m hk, 600 m, høgde, kule
- Jenter/gutar 13-14 år 60 m, 60 m hk, 800 m, høgde, kule, slegge
- Jenter/gutar 15-17 år 100 m, 80/100 m hk, 400 m, 800 m, lengde, kule, slegge
- Jenter/gutar Jr. 18-19 år 100 m, 100/110 m hk, 400 m, 800 m, lengde, kule, slegge
- Senior 100 m, 100/110 m hk, 400 m, 800 m, lengde, kule, slegge

Søndag 21. august

- Jenter/gutar Rekruttar 40 m, liten ball
- Jenter/gutar 10-12 år 200 m, 200 m hk, lengde, spyd
- Jenter/gutar 13-14 år 200 m, 200 m hk, 1500 m, lengde, spyd, diskos
- Jenter/gutar 15-17 år 200 m, 200 m hk, 1500 m, 2000 m, tresteg, spyd, diskos, høgde
- Jenter/gutar Jr. 18-19 år 200 m, 200 m hk, 1500 m, tresteg, spyd, diskos, høgde
- Senior 200 m, 200 m hk, 1500 m, tresteg, spyd, diskos, høgde

Rekruttane får 3 forsøk i hopp- og kastøvingar. 10 år – 14 år får 4 forsøk. 15 år og eldre får 6 forsøk.

Premiering: Medaljar til dei tre beste i kvar klasse eldre enn 10 år, deltakarmedalje til rekruttar og 10-12 år. Det vil i år, som tidlegare år, verte delt ut ein bestemannspremie på kr. 500,- for aldersgruppa 11 – 14 år og ein for aldersgruppa 15-19 år for beste jente og gut etter Tyrvingtabellen.

Påmeldingsfrist: Tysdag 16. august 2016

Påmelding: Online påmelding på www.minidrett.no eller www.sportsadmin.no

Startkontigent: Rekruttar: Kr. 100,- for alle øvingane. 10 år kr. 75,- pr. dag (alle øvingane, maks 3 øvingar pr. dag for 10-åringane). 11 år og eldre: Kr. 100,- pr. start.

Dobbel startkontigent ved etterpåmelding. *Startkontigent skal vere betalt før stemnet.* Alle som er 13 eller eldre må ha betalt heilårslisens for å kunne delta.

Bankkonto: 3992.40.11665

Stemme med kvalifiseringskrav

NM Hovedmesterskapet 15+

29. – 31. juli – Askøy



nmfriidrett2016.no

NM JR. for deg mellom 15-22 år

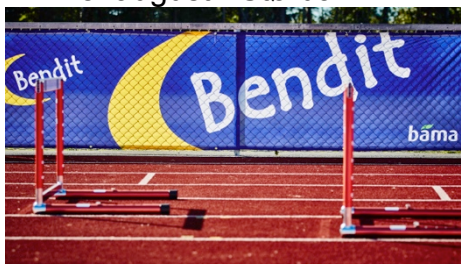
5.-7. august 2016 – Brandbu



friidrettnm.no

Bendit-leikane for 13-14 åringar

27.-28. august - Størdal.



Krinsen tek ut over 25 utøvarar i desse to årsklassene.

UM – for deg mellom 15-19 år

2. – 4. september 2016 – Sandnes

www.umfriidrett2016.no



Bli medlem i Ørsta IL friidrett

Medlemskap i Ørsta idrettslag friidrett

- Utøvarar i Ørsta IL friidrett skal vere medlem i Ørsta IL og ha betalt treningsavgift til friidrettsgruppa. Ein må betale to avgifter, som spesifisert under. Ein kan få delta på to treningar før ein betaler avgift.
- **Alle deltakarar på banearrangement må ha heilårslisens frå året dei fyller 13 år.** Sjå eige avsnitt under om dette. Fram til fylte 12 år er utøvarane forsikra gjennom Norges friidrettsforbund si barneidrettsforsikring.

1) Medlemsavgift Ørsta IL

Vi oppmodar alle til å støtte Ørsta idrettslag med medlemskap. Ditt bidrag er viktig. Bli ein aktiv støttespelar! Utøvarar skal vere medlem. **Ørsta idrettslag sender ut innbetalingskrav, pr epost.**

- Vaksne kr. 200,-
- Barn kr. 100,- (under 17 år)
- Støttemedlem kr. 100,-
- Familiemedlemskap kr. 400,-

2) Treningsavgift Ørsta IL friidrett

- Rekrutt kr 200,- pr år.
- 10 år og eldre kr 300,- pr år.
- Familie kr 500,- pr år.

Hugs å at ein må betale medlemskontingent i Ørsta IL for å vere med i Ørsta IL friidrett. Betal til friidrettsgruppa i nettbank: **Ørsta IL friidrett: 3992 40 11665**
Hugs å merke betalinga med fødselsår og fullt namn for utøvar(ar).
Treningsavgifta gjeld for kalenderåret 1. januar – 31. desember.

3) Friidrettslisens for alle som er fødte i 2003 og tidlegare

Medlemer i norske friidrettsklubbar som er mellom 13 og 80 år kan kjøpe årslisens og vil då vere forsikra på trening og i samtlige friidrettsarrangement i Norge og andre land dei deltek, inkludert mosjonsløp, kappgang, turmarsjar og motbakkeløp. I tillegg vil lisenstakarar få rådgjeving og hjelp til og bestille time hos Idrettens Helsesenter sin skadetelefon.

Alle deltakarar på banearrangement må ha heilårslisens frå året dei fyller 13 år.
Utan lisens får ein ikkje stille til start.

Pris heilårslisens:

Grunnlisens kr 375,-

Utvida lisens kr 700,-

Betal lisens på: mosjon.friidrett.no/lisens2016

Vi takkar sponsorane våre!



(Hovudsponsor)



OPTIMAL #HELSEKLINIKK

Toyota Sunnmøre AS

Lukke til med friidrettssesongen