



Friidrettsinformasjon

Ørsta IL friidrett 2019

Informasjon til aktive og foreldre

I dette heftet finn du nyttig informasjon om friidrettsaktiviteten 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-gruppa 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 2019

Leiar	Olve Øyehaug
Økonomi	Trine Sørheim Skjeret
Sportsleg leiar	Elin Opsal
Styremedlem	Lisbeth Hovden Nilsen
Styremedlem	Ole Jørgen Ose
Styremedlem	Åsmund Keilen
Styremedlem vara	Kristine Sævik Bjørneset

Treningstider på Ørsta stadion

Måndag

17:00 – 18:30 13 år og eldre Kari (Langsprint og spenst)
N.B. Fram til ca 15. mai er måndagstreningane kl. 18.00-19.30

Tysdag

18:00 – 19:00 Rekrutt (< 10 år) Olve og fleire
18:00 – 19:30 10-12 år Olve m. fl. (løp og kast)
18:30 – 20:00 13 år og eldre Elin og Svein-Egil (hopp og kast)

Torsdag

18:00 – 19:00 10-12 år Elin, Olve m. fl. (hopp og kast)
18:00 – 20:00 13 år og eldre Kari og Svein-Egil (kortsprint og kast)

I tillegg kan det verte ekstrærker for 13 år og eldre. Trenarane avtalar dette med dei som er interesserte.

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

Treningsavgift

Rekrutt	Kr 400,- pr. år.
10 år og eldre	Kr 400,- pr. år.
Familiepris	Kr 600,- pr. år.

Hugs at ein må betale medlemskontingent i Ørsta idrettslag for å vere med i ØIL friidrett. 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.



Kontaktliste

Skal du kontakte gitte personar kan du nytte kontaktlista under.

Namn	Mobiltf.	Epost
Styret		
Olve Øyehaug – leiar	986 00 148	olve.oyehaug@gmail.com
Trine Sørheim Skjeret – økonomi	909 68 314	trine@skjeret.com
Elin Opsal – sportsleg leiar	930 86 228	elin.opsal@tussa.com
Oppmann – Påmelding til stemne		
Olve Øyehaug	986 00 148	olve.oyehaug@gmail.com
Trenarar		
Kari Lundestad Myrold	413 35 489	karilundestad@hotmail.com
Elin Opsal	930 86 228	elin.opsal@tussa.com
Svein-Egil Johannessen	908 23 475	svein_egil_8@hotmail.com
Olve Øyehaug	986 00 148	olve.oyehaug@gmail.com
Informasjonsmedarbeidar/pressekontakt		
Olve Øyehaug	986 00 148	olve.oyehaug@gmail.com

Nye klubblokale i 2019.

Ørsta IL fekk nye flotte klubblokale i den nye Ørstahallen. Vi har ny bud for tidtaking og sekretariat. I 2019 vert målgang på stemne flytta tilbake same sida som den nye tidtakarbuda, d.v.s. same sida som der Ørstahallen er.

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 mottok 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 tek opp bestilling av friidrettskle kvart år for dei som er 13 år og eldre og annakvart år for dei som er 12 år og yngre.

- Dei eldste (13 år og eldre) kan bestille kle med sponstrykk gjennom Trimtex. Det vart teke opp bestilling i vinter for levering i mai/juni. Ny bestilling skjer når det er nok interesserte til å bestille inn eit stort nok antal kle. Kvar enkelt utøvar bestiller då direkte på side sett opp av Trimtex for Ørsta IL friidrett. Ta kontakt med styret om du har spørsmål.
- For dei som er 12 år og yngre, og for dei som ikkje ønskjer Trimtex-kle så tek vi opp bestilling av kle som vert leverte hos Sport1 i Ørsta. Klubbkle som vert leverte av Sport1 i Ørsta kan ikkje kjøpast direkte frå butikken, då det må trykkast logoar på dei. Vi tok opp bestilling i 2018, og har ein god del restekle att. Ta kontakt med styret om de ønskjer å kjøpe. Vi tek opp ny stor bestilling i 2020.
- Klubb-T-skjorter: Vi planlegg å kjøpe inn eit stort lager av Ørsta IL friidretts-T-skjorter til sommaren. Vi sender ut melding når dette er ordna.

Friidrettsgruppa oppmodar alle utøvarar og foreldre til å bruke draktene på alle stemne og elles for å gjere klubben og sponsorane våre synlege.

Rabattavtale

Vi har gjort avtale med Sport1 Ørsta AS om rabatt på friidrettskle og –utstyr. Sjå nettsida vår <http://www.orstail.no/Friidrett/Friidrett-sidemeny/Rabattavtalar.html> 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.

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. Alle foreldre som har barn som deltek på treningar eller stemne på friidrett må rekne med å stille opp på alle dei tre store stemna: Ørstastafetten, SpareBank 1-leikane og Ørstaleikane. Stemna er den største inntektskjelda til friidrettsgruppa.

- 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 2019-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 for 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, og ha godt og regelmessig frammøte på treningane.
- 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 åtferd 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 via Minidrett.no – dersom ein ikkje får til å melde på via Minidrett.no må ein melde frå til orstail.friidrett@gmail.com **MINST** eitt døgn før påmeldingsfristen. Følg med på påmeldingsfristane. Det er ditt ansvar å gi beskjed i god tid.
- Betaling skjer til representant frå Ørsta IL friidrett som er med på stemnet.
- Barna, 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, og eigen påmelding via Minidrett.no **Ver derfor ute i god tid med påmelding**. Fristane er viktige p.g.a. elektronisk påmelding.

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 ferjebillettar 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 utøvaren. Utøvarar under 18 år får ha reiseleiar. Reiseleiar betaler det same som utøvarane.
- **Eigenandel på UM/NM/JrNM:** Eigenandelen er på minimum kr 600. Klubben kan dekke flybillettar inntil kr 2000,- på desse stemna (Det kan gjerast unntak i særskilte tilfelle). Er der utøvarar under 18 år reiser ein leiar med gratis.
- Til stemne utan ferje, dvs til Hareid og Dimna 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 vil gruppa prøve å ordne med skyss til dei.
- Stemne utanfor krinsen: Her må utøvarane dekke reise og overnatting sjølve. Klubben dekker då heile startkontingenten.

Terminliste 2019

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 dei siste åra integrerer vi tre av rekrutteringscupane i dei større stemna. Dette for å stimulere utøvarane til å vere med på "store" stemne.

- Tysdag 23. april - Gateløpet - Rekrutteringscup 1 - Vikegata - Påmelding ved start
- Søndag 28. april - Ørstastafetten - Ørsta stadion - **påmeldingsfrist tysdag 23. april**
- Tysdag 7. mai - TINEstafetten - Ørsta stadion - påmelding på skulane
- Søndag 19. mai - Sparebank1-leikane - Ørsta stadion - **påmeldingsfrist tysdag 14. mai**
- Tysdag 4. juni - Rekrutteringscup 4 - Friidrettens dag - Ørsta stadion - påmelding ved start
- Laurdag 24. august og søndag 25. august - Ørstaleikane - Ørsta stadion - **påmeldingsfrist tysdag 20. august**
- Tysdag 10. september - Rekrutteringscup 6 - Ørsta stadion - påmelding ved start

Det blir årleg arrangerte nokre treningsstemne på Ørsta stadion – her ser trenarane på behova.

Lokale stemne Under er eit utval av lokale stemne. Grappa dekker reiseutgifter når ein har felles transport. Grappa dekker halve startkontingenten. Utøvarane må dekke halve startkontingenten sjølv. Grappa dekker 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 via Minidrett.no (eller til orstail.friidrett@gmail.com) og de ikkje klarer å melde på via Minidrett.no).

- | | | | |
|-----------------|---------------------|---|-----------|
| • 23.04.2019 | Ørsta IL | Rekrutteringscup 1 - gateløp - Vikegata | Ørsta |
| • 28.04.2019 | Torvikbukt IL | KM Terrensløp | Gjemnes |
| • 28.04.2019 | Ørsta IL | Ørstastafetten | Ørsta |
| • 01.05.2019 | Åheim IL | 1. mai løpet | Vanylven |
| • 01.05.2019 | Valder IL | Valderløpet | Giske |
| • 04.05.2019 | Måndalen IL | Banestevne i Måndalen | Rauma |
| • 19.05.2019 | Ørsta IL | SpareBank1-leikane | Ørsta |
| • 25.05.2019 | Ålesund FIK | SBM Aklsleikane | Ålesund |
| • 26.05.2019 | Dimna IL | Dimnaleikane | Ulstein |
| • 27.05.2019 | Måndalen IL | Rekrutteringsstevne | Rauma |
| • 30.05.2019 | Midsund IL | Midsundleikane 2019 | Midsund |
| • 04.06.2019 | Ørsta IL | Rekrutteringscup 4 | Ørsta |
| • 06.06.2019 | Straumsnes IL | Treningsstevne | Tingvoll |
| • 08.06.2019 | Aure IL - Friidrett | Banestevne Aure stadion | Aure |
| • 03.08.2019 | Ørsta IL | Saudehornet rett opp | Ørsta |
| • 22.08.2019 | Straumsnes IL | Treningsstevne | Tingvoll |
| • 24-25.08.2019 | Ørsta IL | Ørstaleikane | Ørsta |
| • 26.08.2019 | Måndalen IL | Rekrutteringsstevne | Rauma |
| • 07.09.2019 | Ikornnes IL | Panoramaleikane | Sykkylven |
| • 10.09.2019 | Ørsta IL | Rekrutteringscup 6 | Ørsta |
| • 14.09.2019 | Straumsnes IL | Sparebank 1 Nordvestlekene | Tingvoll |

Familieturar

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

- Bamseleikane - Stange, 22.-24. mars
- Veidekkelekene – Lillehammer, 20.-23. juni

UM, NM, Lerøyleikane m.m.

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

- 1. - 3. mars UM innandørs. Ulsteinvik
- 2. – 4. august NM. Hamar
- 23. – 25. august NM–junior. Sigdal
- 31. august – 1. september Lerøy-lekene 13 – 14 år. Måndalen
- 6. - 8. september UM. Jessheim

Andre større stemne

Nokre andre store stemne som er aktuelle for utøvarar i gruppa. Gruppa dekker startkontingent, resten må utøvarane 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 kan hjelpe til med overnatting også, men ynskjer helst at utøvarane ordnar det sjølve.

- 31. mai.-2. juni - Framolekene - Bergen
- 14.-16. juni - Oslo Sportslager Tyrvinglekene - Bærum

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

Friddrettscup / Rekrutteringscup

I år er det 28. gong friddrettscupen blir arrangert. Cupen har samla godt over 100 deltakarar dei siste åra. **Også 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

Utøvarar i alder 13 år og eldre som ikkje ønskjer premie ved slutten av sesongen kan delta i rekrutteringscupane som treningsstemne utan å betale.

Planlagt øvingsutval rekrutteringscup 2019 - det kan verte endringar			
Klasse	Løp	Hopp	Kast
Cup 1 - Tysdag 23. april – gateløp			
Gateløp i Vikegata – oppmøte i Vikegata («Midtigata») ved E39			
Cup 2 – Søndag 28. april – Ørstastafetten			
Sjå eiga stemneannonse. Påmelding seinast 23. april.			
Cup 3 – Søndag 19. mai – SpareBank 1-leikane			
Alle	Sjå eiga stemneannonse. Påmelding seinast 14. mai.		
Cup 4 – Tysdag 4. juni – Friidrettens dag			
10 år og yngre	Friidrettens dag: Sprint, langt løp, hekk, lengde, høgde, kule, liten ball		
11 – 12 år	80m, spyd og lengde/tresteg		
13 år og eldre	80m, 300m, 800m, spyd og tresteg		
Cup 5 – Laurdag 24. og søndag 25. august - Ørstaleikane			
Alle	Sjå eiga stemneannonse. Påmelding seinast 20. august		
Cup 6 – Tysdag 10. september			
< 10 år	60 m	Lengde	Slengball
10 – 12 år	100 – 600 m	Lengde	Slegge
13 år og eldre	100 – 1500m	Tresteg/Høgde	Slegge





Veidekkeleikene 2019

Lillehammer 20.-23. juni

Lillehammer IF, FIK Orion og Moelven IL i samarbeid med VEIDEKKE inviterer til dei 42. VEIDEKKE-leikar for jenter og gutar 10-19 år og seniorklassar. Leikane avviklast på Stampesletta stadion som var NM-arena i 2009 og har og vore UM-arena. Dette er eit stemne med typisk over 1000 deltakarar fordelt på over 3000 startar. Det er rundt 150 klubbar som stiller på dette stemnet.

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 14. 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 tidleg i juni. Send påmelding til orstail.friidrett@gmail.com

På nettsida finn du alt du treng å vite om Veidekkeleikane:
<http://www.veidekkeleikene.com>

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

Friidrettsskule i august



Friidrettsskulen Nestlé-lekene 2019: Ørsta IL friidrett arrangerer friidrettsskulen Nestlé-lekene også i år. Friidrettsskulen er på dagtid i tre dagar, 12.-14. august (veka før skulestart). Målgruppe er alderen 6-12 år. Treningar er aktive utøvarar i klubben. Meir informasjon vert sendt ut når alt er klart.



Ørstastafetten 2019

Ørsta stadion
Søndag 28. april 2019

50-års-jubileum for Ørstastafetten!

Ørstastafetten vert tilskipa for 50. gong. 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. 14.40 4. etappar – 100m–200m–300m–400m, samla alder **50 år.**
- 11-14 år gutar kl. 14.50 4. etappar – 100m–200m–300m–400m, samla alder **50 år.**
- Senior damer kl. 15.00 4. etappar – 100m–200m–300m–400m.
- Senior herrar kl. 15.10 4. etappar – 100m–200m–300m–400m.
- Open klasse senior kl. 15.10 4. etappar – 100m–200m–300m–400m.

Premieutdeling ca kl. 15.30 (så snart som resultatlistene er klare)

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 23. april 2019

Påmelding: Online påmelding eller på epost til orstail.friidrett@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 2019

Ørsta stadion, søndag 19. mai 2019

Vert tilskipa for 12. gong på Ørsta stadion søndag 19. mai 2019, for alle aldersgrupper.

Stemnestart: Kl 12.00 for 10 år og eldre. Kl 11.00 for rekruttar 9 år og yngre.

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, 60/80 m hekk, Lengde, Tresteg, Kule, Spyd
Jenter/gutar 15-19 år
og menn/kvinner senior: 60 m, 800 m, Lengde, Tresteg, Kule, Spyd

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

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

Påmeldingsfrist: Tysdag 14. mai 2019

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

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

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



Ørstaleikane 2019

Ørsta stadion
24. - 25. august 2019

Ørstaleikane 2019 vert tilskipa på Ørsta stadion laurdag 24. august og søndag 25. august 2019.

Stemnestart: Laurdag kl 12.00 for 10 år og eldre. Kl 11.00 for rekruttar 9 år og yngre. Søndag kl 12.00 for 10 år og eldre. Kl 11.00 for rekruttar 9 år og yngre.

Øvingar: Øvingsutval for dei ulike klassene:

Laurdag 24. august

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

Søndag 25. august

- Jenter/gutar Rekruttar 40 m, liten ball
- Jenter/gutar 10-12 år 60 m hk, 200 m, lengde, spyd
- Jenter/gutar 13-14 år 200 m, 1500 m, lengde, spyd
- Jenter/gutar 15-17 år 200 m, 1500 m, tresteg, spyd, høgde
- Jenter/gutar Jr. 18-19 år 200 m, 1500 m, tresteg, spyd, høgde
- Senior 200 m, 200 m hk, 1500 m, tresteg, spyd, 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 20. august 2019

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+

2. – 4. august – Hamar



www.nmfriidretthamar2019.no

NM JR. for deg mellom 15-22 år

23.-25. august – Sigdal



nmsigdal.no

Lerøy-leikane for 13-14 åringar



31. august - 1. september - Måndalen

Krinsen tek ut over 25 utøvarar i desse to årsklassene.

www.facebook.com/lekenemidtofnordnorge

UM – for deg mellom 15-19 år

6. – 8. september – Jessheim



www.ullkisafriidrett.no/um-2019.aspx



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 IL sender ut epost med innbetalingskrav for medlemsavgift, som regel i andre halvdel av av året. Norges Idrettsforbund har gått over til at alle medlemmer i idrettslag i Norge skal bruke Minldrett (www.minidrett.no) til å administrere medlemskapet sitt. Innbetaling av medlemskontingent skjer via Minldrett. Ein må logge seg inn der, og betale der v.h.a. nettbanken. Har du ikkje oppretta brukar i Minldrett må du gjere det.

Satsar medlemsavgift:

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

2) Treningsavgift Ørsta IL friidrett

- Rekrutt kr 300,- pr år.
- 10 år og eldre kr 400,- pr år.
- Familie kr 600,- pr år.

Hugs å at ein må betale medlemskontingent i Ørsta IL for å vere med i Ørsta IL friidrett. Vi legg opp til at ein skal betale treningsavgift gjennom Minldrett. Treningsavgifta gjeld for kalenderåret 1. januar – 31. desember.

3) Friidrettslisens for alle som er fødde i 2006 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 samtlege 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 420,-

Utvida lisens kr 950,-

Betal lisens på: <https://mosjon.friidrett.no/lisens2019>

Vi takkar sponsorane våre!



(Hovudsponsor)



kiropraktor **nilsen**
kiropraktikk og ultralyddiagnostikk

Toyota Sunnmøre AS



Lukke til med friidrettssesongen