



Program Pingvinlekene 2015

*Leikvang Friidrettshall
30. Jan. og 1. Feb 2015*





Pingvinlekene 2015



Velkommen

Gneist Friidrett ønsker publikum, utøvere, lagledere og funksjonærer hjertelig velkommen til Pingvinlekene 2015. Også i år har vi stor påmelding, - både i bredde og «topp», og vi ser frem til en spennende helg med masse god friidrett, mye moro og stor idrettsglede!

Pingvinlekene har blitt et av landets største innendørs friidrettsstevner. For å få til dette har vi vært avhengig mange gode funksjonærer, erfarne dommere, startere og en god jury. Vi håper å gjenskape suksessen fra tidligere år, og vi i Gneist Friidrett ønsker å gjøre vårt ytterste for at dere alle skal få to flotte friidrettsdager her i Leikvang friidrettshall. Har dere spørsmål eller annet, ta kontakt med en av funksjonærene så hjelper så godt vi kan!

Velkommen!





Pingvinlekene 2015



Premiering

For alle øvelser i klassen 11- senior:

- Første premie – Sjøløve*
- Andre premie – *
- Tredje premie - T-skjorter*
- 1/3 delspremiering*

(*veiledende)



Deltakerpremier Sjøløve til alle PU og rekruttklasser (t.o.m. 10 år).

Bestemannspremie tildeles de utøverne som sammenlagt oppnår 3000 poeng etter Tyrvingtabellen i 3 ulike øvelser – premien deles ut søndag kl 15:00.

Akvariet i Bergen inviterer alle deltakere med fremvisning av startnummeret fri adgang i perioden 02.02– 01.03.2015. Dette gjelder kun **deltakere** – ikke lagledere, foreldre eller søsken.





Pingvinlekene 2015



Stevneledelse



Arve Rinde
Stevneleder
Tlf: 93031874



Trond Leikvoll
Leder sekretæriat
Tlf: 90930243



Mads Holm
Tidtager



Tom Roger
Johansen
Journalist



Sigve Stenersen
**Ansvarlig
Lengdegrop III
Høyde**



Geir Sjursen
**Ansvarlig
Startordner**



Ann-Mari
Tyssebotn Berg
**Ansvarlig
Lengdegrop III**



Lars Arve Røssland
Ansvarlig PU



Arne Lillefosse
Arenalogistikk



Terje Norheim
**Forman Gneist
Friidrett Ansvarlig
Lengdegrop I og
Høyde**



Hege Kjærgård
Leder Kiosk



Paavo Moilanen
Ansvarlig Stav



Kjell Ebbesvik
Norna/Salhus -
Kulestøt



Inge Haukøy
Ansvarlig Seeding



Karsten Gravdal
Stevnelege



Stein Fossen
Speaker



Odd M. Lahn-
Johannessen
Jury



Johan Holstad
Starter



Kari Myrmel
**Leder for
premieutdeling**



Leder Resultat **Peter
Blücher**





Pingvinlekene 2015



Stevnerekorder

J11				
60 meter	Britney Bennet	Florø Tog IF	2014	9,06 s
60 m hk (0,680/6,50)	Britney Bennet	Florø Tog IF	2014	11,21 s
200 meter	Emma Abotnes	Fana IL	2013	30,81 s
600 meter	Marie Seliussen	Gneist IL	2014	2:06,26
Lengde	Emma A. Voldsund	Gneist IL	2014	4,14 m
Stav	Oda Marie Myklebust	Bergens Turnforening	2012	1,20 m
Kule (2,00 kg)	Marianne Fedje Mjelde	Osterøy IL	2012	7,91 m
J12				
60 meter	Jennifer Mjøs	Aurland IL	2013	8,60 s
60 m hekk (0,762/7,00)	Anna Evensen	IL Gneist	2012	10,65 s
200 meter	Jennifer Mjøs	Aurland IL	2013	28,15 s
600 meter	Kristiane Sekkingstad Terum	Aurland IL	2012	01:49,4
Lengde	Emma Abotnes	Fana IL	2014	4,37 m
Stav	Brita Mehl Lode	Bergens Turnforening	2012	2,00 m
Kule (2,00 kg)	Emilie Fauske Helland	Bergens TF	2013	9,03 m
J13				
60 meter	Jennifer Mjøs	Aurland IL	2014	8,39 s
60 m hekk	Martine Hjørnevik	Norna-Salhus IL	2014	9,93 s
200 meter	Kristiane Sekkingstad Terum	Aurland IL	2013	27,18 s
600 meter	Kristiane Sekkingstad Terum	Aurland IL	2013	1:42,79
1500 meter	Silje Stenersen	IL Gneist	2013	4:56,29
Lengde	Tone Brakedal	Fitjar IL	2012	4,75 m
Høyde	Julie Woie Flølo	Bergens Turnforening	2012	1,45 m
Stav	Vilde Ingvaldsen	Norna-Salhus	2012	2,47 m
Kule (2,00 kg)	Jennifer Mjøs	Aurland IL	2014	10,05 m
J14				
60 meter	Kristi Strømmen Kjerpeset	Florø T&IF	2012	8,08 s
60 m hekk	Kristi Strømmen Kjerpeset	Florø T&IF	2012	9,09 s
200 meter	Kristi Strømmen Kjerpeset	Florø T&IF	2012	26,92 s
600 meter	Kristiane Sekkingstad Terum	Aurland IL	2014	1:42,92
1500 meter	Renate Lie	Gneist,IL	2013	5:00,43
Lengde	Kristi Strømmen Kjerpeset	Florø T&IF	2012	5,22 m
Høyde	Nora Øvergaard Aarvik	Gneist,IL	2013	1,55 m
Stav	Vilde Emilie Ingvaldsen	Norna-Salhus IL	2013	2,55 m
Kule (3,00 kg)	Vilde Emilie Ingvaldsen	Norna-Salhus IL	2013	9,98 m
J15				
60 meter	Live Haugstad Hilton	Bergens Turnforening	2014	7,95 s
60 m hekk (0,762/7,5 m)	Maren Haugen Lillefosse	Gneist,IL	2013	9.20 s
200 meter	Live Haugstad Hilton	Bergens Turnforening	2014	25,93 s
600 meter	Renate Lie	Gneist,IL	2013	1.39.02
1500 meter	Ingvild Myking	Bjarg IL	2014	4:51,68
Lengde	Maren Haugen Lillefosse	Norna-Salhus IL	2013	5.27 m
Høyde	Ingrid Færøvik Mork	Norna-Salhus IL	2014	1,55 m
Stav	Victoria Bruraas	Norna-Salhus IL	2012	2,30 m
Kule (3,00 kg)	Kristina Thunem	Fiskå IL	2013	11.00 m
J16				
60 meter	Naomi Van den Broeck	Hovding , TIL	2012	7,92 s
60 m hekk	Kristina Thunem	Fiskå IL	2014	10.35 s
200 meter	Naomi Van den Broeck	Hovding, TIL	2012	26,06 s
600 meter	Målfrid Pettersen Lunde	Fana IL	2013	1.40,37
1500 meter	Ingrid Næss Johansen	Gneist,IL	2013	4.58,40
Lengde	Mari Sellevåg Aarø	Norna-Salhus IL	2014	5,05 m
Høyde	Mari Sellevåg Aarø	Norna-Salhus IL	2014	1,65 m
Stav	Monika Benserud	IL Gneist	2012	2,80 m
Kule (3,00 kg)	Helene Sofie Ingvaldsen	Norna-Salhus	2012	15,18 m





Pingvinlekene 2015



J17				
60 meter	Monika Benserud	Gneist,IL	2013	8.09 s
200 meter	Julie Viken	FRI IL	2014	26,58 s
600 meter	Julie Strøm	Laksevåg TIL	2012	1:41,97
1500 meter	Eline Myking	Gneist IL	2014	4:51,44
Lengde	Lisa Sørstrand Haugen	Florø Tog IF	2013	4,79 m
Høyde				
Stav	Marianne Benserud	IL Gneist	2012	3,10 m
Kule (4,00 kg)	Beatrice Nedberge Llano	Laksevåg TIL	2014	11,14 m
J18-19				
60 meter	Christina Bjelland Jensen	Bjarg IL	2012	7,97 s
60 m hekk	Agathe Holtan Wathne	FRI IL	2013	9.16 s
200 meter	Vilde Svortevik	Laksevåg TIL	2012	25,25 s
600 meter	Ane Rolland	FRI IL	2014	1:51,96
1500 meter				
Lengde	Agathe Holtan Wathne	IL Fri	2013	5,28 m
Stav	Paula Nedberge Llano	Laksevåg TIL	2014	3,70 m
Kule (4,00 kg)	Matilde Roe	FRI IL	2014	12,19 m
K-S				
60 meter	Iren Vevatne Isaksen	BFG Fana	2012	7,83 s
200 meter	Heidi Ann Bruknapp	IL Gular	2012	26,86 s
600 meter				
1500 meter	Hanne Steinstø	Haugesund IL Friidrett	2014	4:54,96
Lengde	Ingri Bøthun Leganger	Laksevåg TIL	2014	4,99 m
Stav	Britt Eva Fauskanger Brurås	Norna-Salhus	2013	2,25 m
Kule (4,00 kg)	Matilde Roe	FRI IL	2013	12.30 m
G11				
60 meter	Pål Haugen Lillefosse	IL Gneist	2012	8,96 s
60 m hekk (0,680/6,50)	Pål Haugen Lillefosse	IL Gneist	2012	10,55 s
200 meter	Pål Haugen Lillefosse	IL Gneist	2012	29,79 s
600 meter	Kasper Fjeldstad	ASK Friidrett	2014	1:54,01
Lengde	Pål Haugen Lillefosse	IL Gneist	2012	4,37 m
Stav	Pål Haugen Lillefosse	IL Gneist	2012	2,60 m
Kule (2,00 kg)	Håvard Rinde	IL Gneist	2012	8,40 m
G12				
60 meter	Ben Jeffrey	Florø Tog IF	2013	8,43 s
60 m hekk (0,762/7,00)	Pål Haugen Lillefosse	Gneist,IL	2013	9.99 s
200 meter	Ben Jeffrey	Florø Tog IF	2013	27.54 s
600 meter	Håkon Bru Reigstad	Osterøy IL	2013	1.46.63
Lengde	Ben Jeffrey	Florø Tog IF	2013	4.67 m
Stav	Pål Haugen Lillefosse	Gneist,IL	2013	3,31 m
Kule (3,00 kg)	Gjert Høie Sjursen	IL Gneist	2012	9,61 m
G13				
60 meter	Ben Jeffrey	Florø Tog IF	2014	7,89 s
60 m hekk (0,762/7,50)	Ben Jeffrey	Florø Tog IF	2014	9,27 s
200 meter	Ben Jeffrey	Florø Tog IF	2014	25,87 s
600 meter	Kristoffer Blücher	IL Gneist	2012	1:36,89
1500 meter	Andrè Seliussen	IL Gneist	2014	4:46,56
Lengde	Kristoffer Blücher	IL Gneist	2012	5,37 m
Høyde	Erlend Bolstad Raa	Fana IL	2013	1,55 m
Stav	Pål Haugen Lillefosse	IL Gneist	2014	3,91 m
Kule (3,00 kg)	Gjert Høie Sjursen	IL Gneist	2013	10.39 m





Pingvinlekene 2015



G14				
60 meter	Kristoffer Blücher	IL Gneist	2013	7,60 s
60 m hekk (0,840/8,00)	Sondre Rinde	IL Gneist	2012	9,19 s
200 meter	Filip Bøe	Fana IL	2014	24,81 s
600 meter	Henrik Irgens Gravdal	IL Gneist	2012	01:34,9
1500 meter	Marius Fauskanger	ASK	2014	4:42,95
Lengde	Gjert Høie Sjursen	IL Gneist	2014	5,74 m
Høyde	Erlend Bolstad Raa	Fana IL	2014	1,70 m
	Vetle Raa Ellingsen	Fana IL	2014	1,70 m
Stav	Eirik Leikvoll	IL Gneist	2012	3,10 m
Kule (4,00 kg)	Gjert Høie Sjursen	IL Gneist	2014	11,92 m
G15				
60 meter	Sondre Rinde	Gneist, IL	2013	7,64 s
60 m hekk (0,914/8,50)	Sondre Rinde	Gneist, IL	2013	8,88 s
200 meter	Helge Sveindal Rosfjord	Viking, TIF	2012	24,62 s
600 meter	Joakim Sundgot Gustavsen	Dimna IL	2012	01:27,5
	Jakob Ingebrigtsen (G14 - løp i G15)	Sandnes IL	2014	1:27,48
1500 meter	Jakob Ingebrigtsen	Sandnes IL	2014	4:05,29
Lengde	Christopher Lawther	Fana IL	2013	5,57 m
Høyde	Eirik Leikvoll	Gneist, IL	2013	1,65 m
Stav	Eirik Leikvoll	Gneist, IL	2013	2,85
Kule (4,00 kg)	Eirik Sangolt	Skogsvåg IL	2013	12,60 m
G16				
60 meter	Karsten Warholm	Dimna IL	2012	7,28 s
60 m hekk (0,914/8,50)	Karsten Warholm	Dimna IL	2012	8,59 s
200 meter	Karsten Warholm	Dimna IL	2012	22,98 s
600 meter	Sondre Dingsør Skogen	Bergens Turnforening	2012	01:26,5
1500 meter	Lars Lunde	Stord	2013	04:06,64
Lengde	Karsten Warholm	Dimna IL	2012	7,06 m
Høyde	Karsten Warholm	Dimna IL	2012	1,90 m
Stav	Eirik Leikvoll	IL Gneist	2014	3,60 m
Kule (5,00 kg)	Eirik Sangolt	Skogsvåg IL	2014	12,46 m
G17				
60 meter	Amund Sjursen	Gneist, IL	2013	7,24 s
200 meter	Marius Bull Hjeltne	Gular, IL	2013	23,03 s
600 meter	Sondre Dingsør Skogen	Bergens TF	2013	1.25,41
1500 meter	Marius Emil Salvanes	Åkra IL	2014	4:11,24
Lengde	Marius Bull Hjeltne	Gular, IL	2013	6,51 m
Høyde	Amund Sjursen	Gneist, IL	2013	1,75 m
Stav	Thorbjørn Vika Tholo	FRI IL	2014	4,00 m
Kule (5,00 kg)	Sven Martin Skagestad	Loddefjord	2012	18,83 m
G18-19				
60 meter	Amund Høie Sjursen	Gneist IL	2014	7,02 s
60 m hekk	Hallbjørn Hasund Thorseth	Dimna IL	2013	8,91 s
200 meter	Sondre Nyvold Lie	Molde Olymp	2012	22,31
600 meter	Stian Norheim	Gneist IL	2014	1:31,99
1500 meter	Thomas M. Heggøy	Stord	2012	4:18,99
Lengde	Amund Høie Sjursen	Gneist IL	2014	7,36
Høyde	Amund Høie Sjursen	Gneist IL	2014	1,96
Stav	Kristian Hansen Bruvik	FRI IL	2013	4,41 m
Kule (6,00 kg)	Sven Martin Skagestad	Loddefjord	2014	18,07 m
MS				
60 meter	Martin Roe	IL Fri	2012	7,07 s
60 m hekk	Martin Vikse	Laksevåg TIL	2014	9,83 s
200 meter	Torbjørn Lysne	IL Gular	2012	22,41 s
600 meter	Lars Lunde (G17 - Løp i MS)	Stord IL	2014	1:27,55
1500 meter	Erik Hovlandsdal	IL Gular	2012	04:02,1
Lengde	Martin Roe	IL Fri	2012	7,00m
Stav	Daniel Hessvik Holm	Svelgen T&IF	2013	4,25 m
Kule (7,26 kg)	Richard Villanger	Ask Friidrett	2013	12,98m





Pingvinlekene 2015



Tidsskjema - Lørdag 31.01.15

Lørdag 31.01.15									
Tid	Løp	Lengde gr 1	Lengde gr 2	Lengde gr 3	Kule	Høyde 2 (Lengde gr2)	Høyde 3 (Stav grp)	Stav	Tid
10:00	FU 60 m (18) 3	J10 Lengde (29)	J 14 Lengde (14)	J11 Lengde (23)	G10 Kule (21)			J15, G11, G12,	10:00
10:05								G13, (1+2+0)	10:05
10:10	G Rekr 60 m (74) 10							Stav	10:10
10:15									10:15
10:20									10:20
10:25									10:25
10:30									10:30
10:35									10:35
10:40	J Rekr 60m (45) 6								10:40
10:45									10:45
10:50					FU Kule (18)				10:50
10:55									10:55
11:00	G15 60 m (14) 2		G 14 Lengde (10)						11:00
11:05	G16 60 m (5) 1								11:05
11:10	J 15 60 m (3) 1								11:10
11:15	J16 60 m (12) 2								11:15
11:20									11:20
11:25									11:25
11:30	G 12 60 m (20) 3	G 17, 18-19, MS							11:30
11:35		Lengde (2+4+1)							11:35
11:40	J 12 60 m (30) 4								11:40
11:45									11:45
11:50					FU lengde (18)	J 10 Kule (22)			11:50
11:55									11:55
12:00	J 13 60 m (24) 4								12:00
12:05									12:05
12:10									12:10
12:15			J 16, Lengde (10)						12:15
12:20	G 13 60 m (20) 3								12:20
12:25									12:25
12:30	J 14 60 m (21) 3								12:30
12:35									12:35
12:40	G 14 60 m (14) 2								12:40
12:45									12:45
12:50					G rekr Lengde (A-K) 33	J 11 Kule (8)			12:50
12:55	G 10 60 m (32) 4								12:55
13:00		J rekr Lengde (38)						G14, G18-19, MS, J15, J16, KS	13:00
13:05								(1+1+4+1+4+2 Stav)	13:05
13:10	G 11 60 m (22) 3								13:10
13:15									13:15
13:20	J 10 60 m (29) 4								13:20
13:25									13:25
13:30									13:30
13:35	J 11 60 m (25) 4								13:35
13:40									13:40
13:45						G 12 Kule (8)			13:45
13:50									13:50
13:55									13:55
14:00		J17, J18-19 KS Lengde (2+5+4)			G rekr Lengde (L-AA) 33				14:00
14:05									14:05
14:10	KS 800 m (2) 1					J 15 Høyde (3)			14:10
14:15	J 13 200 m (19) 5								14:15
14:20									14:20
14:25									14:25
14:30	J 15/16 200 m (1)(8) 3								14:30
14:35						G 15, G16, J 17, J 18-19, KS Kule (4+4+0+3+2)			14:35
14:40									14:40
14:45	G 13 200 m (16) 4								14:45
14:50									14:50
14:55									14:55
15:00	G 14 200 m (14) 4						J 13 Høyde (11)		15:00
15:05									15:05
15:10									15:10



«entusiasme og begeistring»

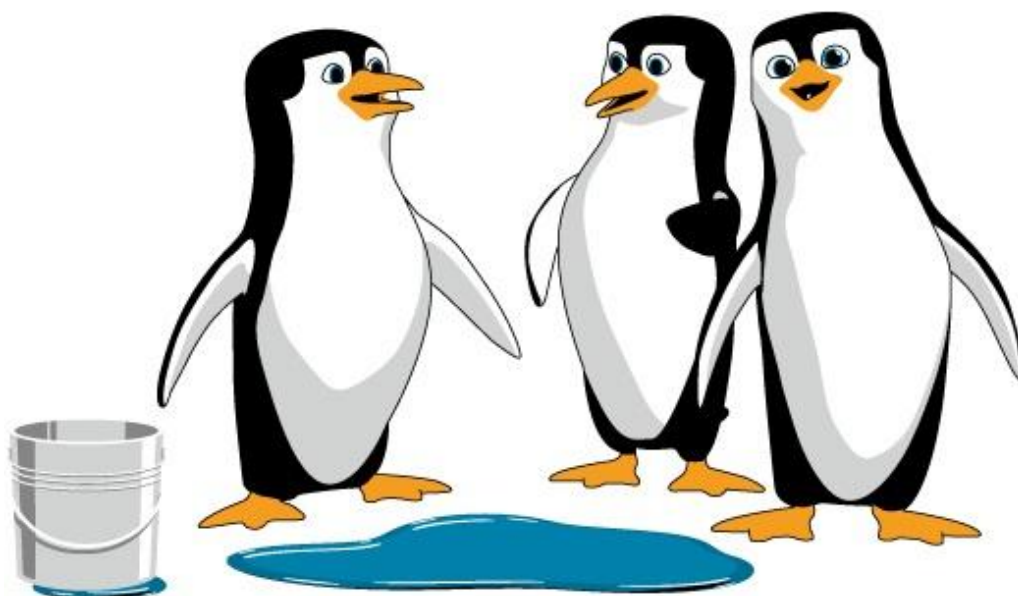
Gneist Friidrett



Pingvinlekene 2015



15:15	J 14 200 m (18) 5								15:15
15:20									15:20
15:25									15:25
15:30	G 15 200 m (5) 2			J12 Lengde (27)	G 11 Kule (15)	G 13 Høyde (8)			15:30
15:35									15:35
15:40	G 16 200 m (5) 2								15:40
15:45									15:45
15:50	J 17 200 m (5) 2								15:50
15:55	G 17 200 m (3) 1								15:55
16:00									16:00
16:05	J 18-19 200 m (5) 2								16:05
16:10	G 18-19 200 m (8) 2								16:10
16:15									16:15
16:20	KS 200 m (2) 1								16:20
16:25	MS 200m (2) 1								16:25
16:30									16:30
16:35	J 16, 17, J18-19, KS 1500 m (3+1+2+0)								16:35
16:40									16:40
16:45									16:45
16:50	G 13, G14 1500 m (5 + 4)								16:50
16:55									16:55
17:00	J 13, J14, J15 1500 m (2+2+0)								17:00
17:05									17:05
17:10									17:10
17:15	G 15, G16, G17, G18-19 1500 m (5 +3 + 2 + 2)								17:15
17:20									17:20
17:25									17:25
17:30	MS 1500 m (11)								17:30





Pingvinlekene 2015



Tidsskjema - Søndag 01.02.15

Søndag 01.02.15							
Tid	Løp	Lengde gr 1	Lengde/Tresteg gr 2	Kule	Høyde 2 Lengde gr 1 & 2	Høyde 3 Stav grp	Tid
10:00	MS, G18-19 60 mH (1+1) 1		G 10 Lengde (24)	G 13, G 14 Kule (8 +5)		J11, J12, J13, J14 (2+1+1+2) Stav	10:00
10:05	J 12 60 mH (9) 1						10:05
10:10	G11 60 mH (5) 1						10:10
10:15	J 11 60 mH (9) 2						10:15
10:20							10:20
10:25	G 12 60 mH (7) 1						10:25
10:30							10:30
10:35	J 13, G13 60 mH (6 + 2) 1						10:35
10:40							10:40
10:45	J 14 60 mH (4) 1						10:45
10:50	J 15, J16 60 mH (2 + 3) 1						10:50
10:55							10:55
11:00	G 14 60 mH (5) 1	G 12 Lengde (19)	G 11 Lengde (17)	G17, G18-19, MS Kule (2+1+2)			11:00
11:05							11:05
11:10	G 15, KS 60 mH (4+2) 1						11:10
11:15	G 16, G17 60 mH (1+1) 1						11:15
11:20							11:20
11:25							11:25
11:30	G 17 60 m (3) 1						11:30
11:35	J17 60 m (6) 1						11:35
11:40	J18-19 60 m (7) 1						11:40
11:45	KS 60 m (5) 1						11:45
11:50	MS 60 m (2) 1			J 13 Kule (6)			11:50
11:55	G 18-19 60 m (11) 2						11:55
12:00		G 15, G 16 Lengde (7) (2)	G 13 Lengde (9)				12:00
12:05							12:05
12:10							12:10
12:15					G16, G17, G18-19 Høyde (1+2+2)	G 14, G 15 Høyde (3+3)	12:15
12:20	G 11 200 m (16) 4						12:20
12:25							12:25
12:30				J14 J Kule (10)			12:30
12:35							12:35
12:40	J 11 200 m (16) 4						12:40
12:45							12:45
12:50			J 15 Lengde (4)				12:50
12:55							12:55
13:00		J 13 Lengde (19)					13:00
13:05	G 12 200 m (12) 3						13:05
13:10							13:10
13:15	J 12 200 m (14) 4						13:15
13:20							13:20
13:25							13:25
13:30				J 15, J16 Kule (2 + 5)	J 14 Høyde (8)		13:30
13:35	KS 400 m (3) 1						13:35
13:40	MS 400 m (6) 2						13:40
13:45							13:45
13:50							13:50
13:55							13:55
14:00	G11 600 m (10) 1						14:00
14:05		J17, J18-19, KS, G17, G18-19 (1+1+2+2+1) Tresteg					14:05
14:10	J15, J16, J18-19 600 m (2+1) 1						14:10
14:15				J 12 Kule (14)			14:15
14:20	J 11, J12 600 m (6 +4) 1					J 16 Høyde (3)	14:20
14:25							14:25
14:30	G15 600 m (7) 1						14:30
14:35							14:35
14:40	G16 600 m (5) 1						14:40
14:45	J 10 600 m (4) 1						14:45
14:50	G 12 600 m (9) 1						14:50
14:55	J14, 600 m (5) 1						14:55
15:00	J 13 600 m (6) 1						15:00
15:05	G10 600 m (19) 2						15:05
15:10							15:10
15:15	G 13 600 m (5) 1						15:15
15:20							15:20
15:25	G14 600 m (7) 1						15:25
15:30	MS 600 m (5) 1						15:30



«entusiasme og begeistring»

Gneist Friidrett



Pingvinlekene 2015



Konkurranseregler

Etteranmelding

Det vil ikke være mulig for etteranmelding på konkurransedagene.

Avkrysning og opprop

Avkrysning for alle løpsøvelser skal være gjort 45 min. før start. **Opprop** for alle tekniske øvelser skal finne sted ved øvelsessted 20 minutter før start.

I løp

I **løp** blir det ingen finaler, resultat kun etter avgjørende tid. Heat blir seedet ut fra beste personlig bestenotering.

Kule

I kule blir det 3 støt for alle deltakerne i PU og 10 år.

For 11 år og oppover blir det 3 støt på alle. Deretter blir det finale med 3 støt for de 8 beste utøverne.

Hopp

I lengde blir det 3 hopp for alle deltakerne i klassene til og med 10 år.

For 11 år og oppover blir det 3 hopp på alle, deretter blir det finale med 3 hopp for de 8 beste utøverne.

I høyde og stavsprang blir det fast starthøyde og faste intervaller for alle utøverne.





Pingvinlekene 2015



Hekk - høyder og avstander

Klasse	Høyde / Avstand til 1. hekk / hekkeavstand		
J11	68,0 cm / 11,00 m / 6,50 m	G11	68,0 cm / 11,00 m / 6,50 m
J12	76,2 cm / 11,00 m / 7,00 m	G12	76,2 cm / 11,00 m / 7,00 m
J13	76,2 cm / 11,50 m / 7,50 m	G13	76,2 cm / 11,50 m / 7,50 m
J14	76,2 cm / 11,50 m / 7,50 m	G14	84,0 cm / 12,00 m / 8,00 m
J15	76,2 cm / 12,00 m / 8,00 m	G15	84,0 cm / 13,00 m / 8,50 m
J16	76,2 cm / 12,00 m / 8,00 m	G16	91,4 cm / 13,00 m / 8,50 m
J17	76,2 cm / 13,00 m / 8,50 m	G17	91,4 cm / 13,72 m / 9,14 m
J18-Sen.	84,0 cm / 13,00 m / 8,50 m	G18-19	100 cm / 13,72 m / 9,14 m
		MS	106,7 cm / 13,72 m / 9,14 m



http://www.friidrett.no/barnogungdom/Documents/20122013Øvelsesutvalg2014_small-PDF.pdf

I høyde og stavsprang blir det fast starthøyde og faste intervaller.

Høydehopp

Klasse	Starthøyde	Intervaller
J13	1,05 m	5 cm
J14	1,10 m	5 cm
J15	1,20 m	5 cm
J16	1,25 m	5 cm
J17	1,30 m	5 cm
G13	1,10 m	5 cm
G14	1,15 m	5 cm
G15	1,25 m	5 cm
G16	1,35 m	5 cm
G17	1,40 m	5 cm



Stavhopp

Klasse	Starthøyde	Intervaller
J11	1,20 m	20 cm t.o.m.2,00 m - deretter 10 cm
J12	1,20 m	20 cm t.o.m.2,00 m - deretter 10 cm
J13	1,20 m	20 cm t.o.m.2,00 m - deretter 10 cm
J14	1,20 m	20 cm t.o.m.2,00 m - deretter 10 cm
J15	1,60 m	20 cm t.o.m.2,40 m - deretter 10 cm
J16	1,60 m	20 cm t.o.m.2,40 m - deretter 10 cm
J17	1,60 m	20 cm t.o.m.2,40 m - deretter 10 cm
J18-19	1,60 m	20 cm t.o.m.2,40 m - deretter 10 cm
Kvinner S	1,60 m	20 cm t.o.m.2,40 m - deretter 10 cm
G11	1,20 m	20 cm t.o.m.2,00 m - deretter 10 cm
G12	1,20 m	20 cm t.o.m.2,00 m - deretter 10 cm
G13	1,20 m	20 cm t.o.m.2,00 m - deretter 10 cm
G14	1,20 m	20 cm t.o.m.2,00 m - deretter 10 cm
G15	2,00 m	20 cm t.o.m.2,00 m - deretter 10 cm
G16	2,00 m	20 cm t.o.m.2,80 m - deretter 10 cm
G17	2,00 m	20 cm t.o.m.2,80 m - deretter 10 cm
G18-19	2,00 m	20 cm t.o.m.2,80 m - deretter 10 cm
Menn S	2,00 m	20 cm t.o.m.2,80 m - deretter 10 cm

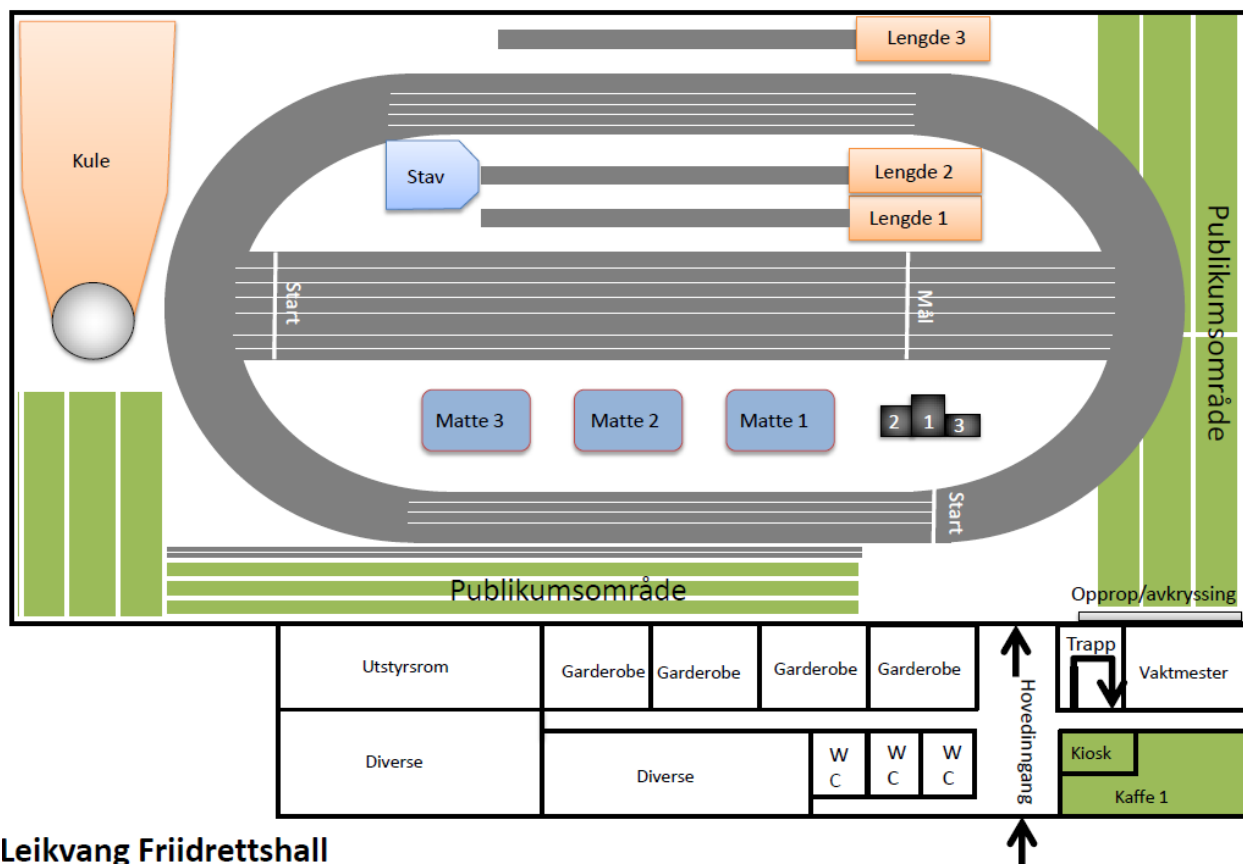




Pingvinlekene 2015



Halloversikt:



Leikvang Friidrettshall
Første etasje



«entusiasme og begeistring»

Gneist Friidrett



Pingvinlekene 2015



Fra rekruttering til elitesatsing

På sensommeren i år ble det besluttet at Gneist trekker sine utøvere ut av BFG systemet etter 2014 sesongen for å satse videre i egen klubb.

Som fleridrettslag er Gneist blant landets største om man teller medlemmer. På bakgrunn av dette vill det være en stor fordel og langt enklere å markedsføre friidrettsgruppen under "merkenavnet" Gneist. For med et medlemstall på rundt 100 er det vanskelig for BFG å nå fram i sponsormarkedet.

Det har over lengre tid vært prøvd å etablere et stort og seriøst junior/senior miljø i Bergen Sør, uten at dette helt har lyktes. Slik som vi nå vurderer situasjonen tror vi at det vil være større muligheter for å lykkes med dette i Gneist, sier leder i Gneist Friidrett Terje Norheim.

Vi kan da konsentrere ressursene våre på en klubb - både når det gjelder utøvere, trenere, styremedlemmer, markedsføring, sponsorarbeid, etc. Vi tror også det vil være større mulighet for kontinuitet og at vi kan beholde klubbtilhørigheten til utøverne lengre, sier Norheim.

Gneist er et stor idrettslag, med en administrasjon som i større grad benyttes av oss i friidrettsgruppen og gir oss nye muligheter.



«entusiasme og begeistring»

Gneist Friidrett



Pingvinlekene 2015



VM deltaker Anna Serine Røssland

Anna Serine Røssland (17 år) hadde stor fremgang i 2014-sesongen, med deltakelse i junior VM i Eugene som det store høydepunktet.



- Hvordan vil du beskrive VM opplevelsen ?

Selve VM var en kjempestor opplevelse og gir en veldig inspirasjon til videre satsning. Så er det alltid en god følelse å lykkes med noe: Da jeg begynte treningen sist vinter, var jeg veldig usikker på hva den kunne føre til. Derfor var det veldig gøy og tilfredsstillende at jeg klarte å kvalifisere meg til junior VM.

- Hva er de viktigste årsakene til fremgangen, tror du?

Det er vanskelig å si. Kanskje er det så enkelt som at vi har funnet et treningsopplegg som passer spesielt godt for meg og for det jeg satser på. En annen ting som er enkel, men viktig, er å gjøre jobben hver eneste dag på trening, så kommer, som oftest, resultatene.

- Hva blir målene i fortsettelsen for deg?

I år var jeg fornøyd med å kvalifisere meg til junior-VM, så nå er det junior-EM i Sverige til sommeren som er mitt neste mål.

Sprintkommeten og VM deltaker Amund Høie Sjursen

Amund Høie Sjursen -19 år- har vore eit talent sidan han starta med friidrett, men det verkelege gjennombrøtet kom likevel våren 2013, då han persa på nytt og på nytt på 100 meter. Lenge var han uheldig med vindforholda, men til sist klarte han også kravet til U18-VM i Donetsk, Ukraina, og fekk sitt første internasjonale oppdrag. Derifrå har pila berre halde fram med å peika oppover.



I 2014 blei det først landslagsdeltaking på seniornivå i Europacupen for landslag, før Amund var deltaker i U20-VM i Eugene, USA, der han hoppa lengde og var med på det norske laget som blei nr. 11 på 4 x 100 meter stafett – og som samtidig sette ny norsk juniorrekord.

Amund har halde fram med å flytta persar og rekordar. I 2014 kom tida heilt ned på 10,45 på 100 meter, som er ny norsk aldersrekord for 18-åringar og tett på den norske juniorrekorden. Det er sterkt i ei øving der det er tett mellom dei beste og der svært mange har delteke gjennom åra. Medan det var 100 meter som blei kvalifiseringsøvinga til ungdoms-VM i 2013, så var det lengde som var øvinga til junior-VM i 2014 (og til europacupen for seniorar). Persen er no på 7,60, sett under Världsongdomsspelen i Göteborg i sommar.

På 200 meter er tida flytta ned til sterke 21,82, trass i at Amund har sprunge svært få løp på distansen. Også i høgde er det blitt svært akseptable 2,02.

Jr, Nordisk - 1 gull, 2 sølv

Junior-NM - 2 gull, 1 bronse

UM - 3 gull, 2 sølv, 1 bronse og 1 gull, 3 sølv, 2 bronse (inne)





Pingvinlekene 2015



Stian Øvergaard Aarvik på 5.plass i VM motbakkeløp i Italia

Stian tok en imponerende 5.plass i juniorklassen under årets motbakke VM i Italia. Totalt fullførte 70 deltagere juniorklassen.



Stian Øvergaard Aarvik (fyller 18 i april 2015) blir av løpsfamilien titulert som "løpsmaskin" eller berre "maskin". Det skjer fordi Stian spring mykje og gjerne - og etter kvart meir og meir oppover. Stian veksler mellom motbakke, terreng- og baneløp. Han har bronse frå 2000 meter i UM på Ravnanger frå 2012. Han er ungdomsmeister i terrengløp (lang løype, 4 km) frå Levanger i 2013. Same året tok han bronzen i i kortløypa i Hønefoss.

Men dei siste par sesongane har Stian blitt kjent kanskje først og fremst for motbakkeløpa sine. Han har sikra seg topp-plassar i fleire lokale løp, men han har også markert seg meir og meir nasjonalt:

I 2012 sat eg på toppen av Malmangernuten i Rosendal og tok imot Stian og dei andre som sprang i NM. Då blei Stian nr. 30 totalt og nr. 11 i juniorklassen, U23 (han vann 16/17). Totalt i Motbakkecupen blei han nr. 109.

Så tok klatringa til: *I 2013 klatra han 98 (!) plassar i Motbakkecupen, til ein 11. plass totalt, blei nr. 10 totalt i NM og tok sølv i U23.*

NM

GULL i junior-NM, motbakke, 2014

SØLV i junior-NM, motbakke, 2013

UM

GULL, 4 km terrengløp, UM, 2013

BRONSE, 2000m, UM, 2012

BRONSE, 2 km terrengløp, UM, 2013

Men det store gjennombrøtet kom i 2014: 3. plass totalt i Motbakkecupen, 11. plass i NM og gull i U23.

Gullet i U23-klassen i NM førte Stian til VM-tur til Italia, der det blei ein glitrande 5. plass i juniorklassen.



«entusiasme og begeistring»

Gneist Friidrett



Pingvinlekene 2015



Bragder

Sportslig ble 2014 en flott sesong for Gneist friidrett med hele 41 medaljer i ungdoms / junior / senior mesterskapene. Bredden i gruppen er stor og det gror også godt blant våre rekrutter.

Mesterskap	Medaljer
NM Innendørs	1 (1-0-0)
UM Innendørs	19 (8-8-3)
UM Terrengløp	2 (0-0-2)
NM Stafetter	1 (0-1-0)
Junior-NM	5 (2-1-2)
Senior-NM	0 (0-0-0)
UM Utendørs	19 (9-5-5)
UM Terreng Lang	2 (0-1-1)
Sum totalt	41 (18-13-10)

Världsongdomsspelen i Göteborg er også et tradisjonelt storstevne om sommeren og i 2014 ble Gneist Norges beste klubb med en 5 plass totalt av tilsammen 120 klubber. Fantastisk!



Støttespillere

Entusiasmen og gløden som ble tent i fjor har fulgt oss gjennom hele 2014, og det var med stor glede og takknemlighet vi i oktober fikk bekreftet at Akvariet også stilte som hovedsponsor for lekene i 2015. Etter dette har vi fått på plass flere gode bidragsytere som; Q melk, Head Energy, Lerøy mm.

Deltakelse

Pingvinlekene 2015 har 162 øvelser/klasser, over 500 utøvere og godt over 1700 starter, fordelt på rekrutt/PU klasse, gutter og jenter 11-19 og Senior.

Dugnadsinnsats



«entusiasme og begeistring»

Gneist Friidrett



Pingvinlekene 2015



Vi ønsker vi å takke våre trofaste støttespillere – funksjonærer, startere, speaker, kretsdommere m.m – som alltid stiller opp og bidrar. Dere er utrolig viktige bidragsytere og helt nødvendig for at vi skal kunne arrangere konkurranser og holde liv i friidretten. Vi vil også nytte anledningen til å takke Norna Salhus for deres hjelp i avvikling av kulekonkurransen under stevnet.

Til slutt – vi er alle med på å skrive litt historie denne helgen. Flere av dere funksjonærer har en fantastisk utsikt til topp prestasjoner innen friidretten i Norge og får kanskje være den som får måle et rekordhopp, -støt eller et rekordløp! Dette blir spennende!

Innmarsj

Denne helgen konkurrerer rekruttene side ved side med UM-, Jr NM- og NM medaljører. Derfor oppfordrer vi alle klubber og utøvere til å delta på innmarsjen.

Kjære publikum – vi håper dere viser begeistring under innmarsj, konkurranser og premieutdeling og applaudere frem de flotte utøverne våre, på tvers av klubber og øvelser. Vi vil gjerne HØRE dere!!

LYKKE TIL ALLE SAMMEN!

Vennlig hilsen

Gneist Friidrett - Pingvinlekene 2015



«entusiasme og begeistring»

Gneist Friidrett



Pingvinlekene 2015



Våre støttespillere



«entusiasme og begeistring»

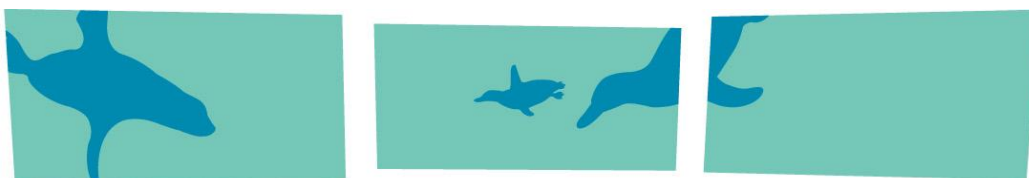
Gneist Friidrett



Pingvinlekene 2015



Hovedsponsor av Pingvinlekene 2015



AKVARIET I BERGEN



«entusiasme og begeistring»

Gneist Friidrett