

# Høgtunleikane 11. - 13. mars 2011

## **Fredag: Innebandyturnering**

1700: Åpning – reglar innebandy  
1730: Kampstart  
1900-2000: Flexikvelds på Høgtun  
2130: Semifinalar (2x 6 min)  
2200: Bronsefinale  
2215: FINALE!

## **Lørdag: Badminton + gruppespel volleyball**

0800: Frokost m/nistesmøring  
0900: Morgonsamling  
0945: Reglar/instruksjon mix double badminton  
1000: Kampstart  
ca. 1300: Kvartfinalar  
ca. 1330: Semifinalar  
ca. 1400: BRONSEFINALE og FINALE  
1500: Middag på Høgtun  
1600: Mix volleyball  
ca. 2130: Kampar ferdig – kafè med lett underholdning og kveldsord

## **Søndag: Sluttspel volleyball**

0900-1000: Flexifrokost  
1000: 1.kvartfinale  
1030: 2.kvartfinale  
1100: 3.kvartfinale  
1130: 4.kvartfinale  
1200: Ord for dagen  
1215: 1.semifinale  
1245: 2.semifinale  
1315: Bronsefinale  
1345: FINALE  
1430: Premieutdeling  
1445: Middag

## **Prisar:**

Opphold inkl. Alle måltid kvelds fredag t.o.m middag søndag: 350,- per pers  
Pris per innebandyag: 200,-  
Pris per volleyballag: 200,-  
Pris per badmintonlag: 50,-

## **Litt om reglar innebandy:**

- 5 utespelalar+keeper (gjerne 1-3 innbyttarar)
- Alltid minst 2 jenter på bana
- Vi brukar modifiserte reglar – ikkje dei offisielle reglane. Frislag og evt. 2 min utvisning v/farleg spel – nærare orientering om reglar fredag 11.mars før kampstart
- Ved uavgjorte kampar i sluttspel spelar vi sudden death i 1 min om gongen der vi tar ein og ein spelar av bana om det ikkje blir scoring
- Kamplengde blir fastsett når vi har oversikt over påmeldte lag – men ein kan rekne 1 kamp= ca 8-10 min

## **Reglar volleyball:**

- Alltid minst 2 jenter på bana
- Mix-høgde på nettet
- Vanlege volleyballreglar

## **Reglar badminton:**

- 1 herre og 1 damespelar på bana
- Instruksjon i mix double-spel blir gitt før kampstart lørdag 12. mars

## **Ta med:**

- Sovepose, laken, putevar og håndkle
- Innesko og treningstøy

Påmelding til [bjarte@hogtun.no](mailto:bjarte@hogtun.no) innan onsdag 9.mars

**Velkommen!**