

INNBYDING TIL KM ALLE KLASSAR

Hornindal Idrettspark 22-23. august.

Med dette har vi gleden av å invitere til KM helg i Hornindal for alle aldersbestemte klassar frå 13 år, samt senior og veteran.

Laurdag tek stevnet til kl. 13.00 og søndag startar stevnet kl 13.00.

Øvingsutval KM	
Klasse	Øving
Gutar 13 og 14 år	Dag 1: 60m, 1500m, lengde, spyd, 4x 60m stafett Dag 2: 60m hekk (13) 80m hekk (14), 600m, høgde, kule, tresteg
Jenter 13 og 14 år	Dag 1: 60m, 1500m, stav, lengde, spyd, 4x 60m stafett Dag 2: 60m hekk, 600m, høgde, kule, tresteg
Gutar/jenter 13-14 år	4x60m stafett. Laga skal vere samansett slik: Samla alder ikkje over 55 år, frå klassane 13 og 14 år.
Gutar 15 og 16 år	Dag 1: 100m, 800m, høgde, tresteg, spyd, kule, 4x100m stafett Dag 2: 100m hekk, lengde, 400m, 2000m (15 år), 3000m (16 år)..
Gutar 17 og 18 år	Dag 1: 100m, 800m, høgde, tresteg, spyd, kule 4x100m stafett Dag 2: 110m hekk, lengde, 400m, 3000m.
Jenter 15 og 16 år	Dag 1: 100m, 800m, høgde, tresteg, kule, spyd 4x100m stafett Dag 2: 80m hekk, lengde, 400m, 1500m
Jenter 17 og 18 år	Dag 1: 100m, 800m, høgde, tresteg, kule, spyd, 4x100m stafett. Dag 2: 100m hekk, lengde, 400m, 1500m
Gutar/jenter 15-18 år	4x 100m stafett. Laga skal vere samansett slik: Samla alder ikkje over 67 år, frå klassane 15, 16, 17 og 18 år.
Menn senior/veteran	Dag 1: 100m – 800m - kule - høgde Dag 2: 200m-5000m-lengde-1000m stafett.
Kvinner senior/veteran	Dag 1: 100m – 800m- kule - høgde Dag 2: 200m-3000m-diskos-lengde 1000m stafett.

Startkontingentar KM:

G/J 13-14 år kr 60,- pr start

G/J 15-18 år /jun/sen/vet kr 75,- pr. start

Stafettar:

13/14 år kr 130,- pr lag

15-18 år/jun/sen/vet kr 200,- pr. lag

Hekkeavstand, høgde og vekt på kastredskap i henhold til NFIF sitt øvingsutvalg:

<http://www.friidrett.no/nyheter/Documents/Friidrettens%20%c3%b8velsesutvalg%20juni%202014.pdf>

Webpåmelding

Påmelding frå 10. august via:

www.minidrett.no (utøvar enkeltvis) eller www.sportsadmin.no (klubbvis ved påmeldingsansvarleg)

Siste frist for påmelding onsdag 19. august kl 23.59

Etterpåmelding mot dobbel startkontingent dersom praktisk mogeleg.

Startpengar til konto: 3820.20.12768

Kontaktperson hos arr: Irene Lødemel
mail: irenelodemel@hotmail.com
mob: 913 20 153

Spørsmål vedr. web påmelding rettast til **krinskontoret** tlf 913 14783

Tidskjema vert lagt ut på: www.sffik.no når det er klart.

NB! På grunn av at Hornindal Idrettspark ikkje har kastbur utgår slegge og diskos på stevnet. Desse øvingane blir lagt inn i anna stevne i september med innlagt KM. Stav må dessverre utgå.

Minner om at alle utøvarar 13 år og eldre må ha løyst lisens for sesongen 2015.

Info finn ein på friidrett.no: <http://friidrett.forbundetonline.no/lisens/Sider/Lisens-2014.aspx>

Velkommen til fine friidrettsdagar i Hornindal!

Arr: Hornindal IL, Oppstryn IL, Olden IL