



Friidrett

**IF HELLAS ønsker velkommen til Åpningsstevne lørdag 6.mai
kl.11:00 på Marienlyst friidrettsbane i Drammen**

Startkontingent:

4-5 år (1 øvelse): kr. 20,-
6-9 år (3 øvelser): kr. 100,- pr. deltaker
10 år: kr. 100,- pr. deltager
11-16 år: kr. 80,- pr. øvelse
Senior: kr.100,- pr. øvelse

Informasjon : post@ifhellas.no

Kontakt tlf.: 930 63 895

Påmelding:

Påmeldingsfrist: 2. mai 2023

Påmelding: iSonen (Online)

Ingen etteranmeldelser

Klubbene etterfaktureres for
startkontingenten.

IF Hellas bankkonto: 1503.59.44750

Øvelsesprogram

Barn 4 - 5 år	40 m*)					
Barn 6 - 9 år	60 m*)		Lengde	Liten ball		
J/G 10 år	60 m		Lengde	Kule	600 m	
J/G 11 år	60 m		Lengde	Kule	600 m	
J/G 12 år	60 m	200 m	Lengde	Kule	1500 m	60 m Hekk
J/G 13 år	60 m	200 m	Høyde	Kule	1500 m	60 m Hekk
J/G 14 år	100 m	200 m	Tresteg	Diskos	1500 m	60/80 m Hekk
J/G 15 år	100 m	200 m	Høyde	Diskos	1500 m	80/100 m Hekk
J/G 16 år	100 m	200 m	Lengde	Spyd	1500 m	80/100 m Hekk
K/M Senior	150 m	300 m	Høyde	Kule	Spyd	1500 m

Viktig informasjon:

- Tidsskjema legges ut 4. mai på www.ifhellas.no
- Info og spørsmål kan fås ved henvendelse til Poul Espen Dahl (93063895) eller e-post til post@ifhellas.no
- *) Manuell tidtaking på 40m for barn 4-5 år og på 60m for barn 6-9 år. Elektronisk tidtaking av øvrige løp
- Ingen etteranmeldelser og ingen avkrysning i løpsøvelsene. Heat blir satt opp på forhånd. Oppmøte ved start på øvelsessted: 10 minutter før starttidspunkt i tidsskjema.

- **Antall forsøk i tekniske øvelser:**
Klasse barn 6-9 år og til og med 12 år har 3 forsøk. Fra 13 år til senior har 4 forsøk.
- **Av sikkerhetsmessig årsak arrangeres diskos og senior spyd på slutten av stevnet.**
- **Påmelding via iSonen. Siste frist for påmelding er 2.mai, ingen etteranmeldinger!**
- **Garderober i Drammenshallen – inngang fra kortsiden mot friidrettsbanen.**
Garderobene er ubetjente! Ikke legg igjen verdisaker.

Premiering:

- **Deltakerpremie til 4-5 år, 6-9 år og 10 år.**
- **G/J 11 til 13 år: 1/3 premiering.**
- **G/J 14 til 16 år: 1., 2. og 3. premie. (1/3 premiering ved 9 deltaker eller flere.)**
- **En deltakerpremie til de i 11 til 14-år som ikke får ordinær premie.**
- **Senior: 1/3 premiering.**
- **Mulige overraskelser trekkes på startnummer.**

Parkering:

Det er gratis parkering i Blichs gate P-hus på lørdager etter klokken 12:00. P-huset er ved Skistadbygget vis a vis stadion. 150 m å gå!

Det er parkeringsavgift ved Drammenshallen på lørdager frem til kl.18:00.

Vi ønsker velkommen til friidrettsstevne i Drammen!

28.03.2023