



INNBYDING TIL KM OG KRINSLEIKAR

Førde / Byrkjelo 15.-16. september

Med dette har vi gleden av å invitere til KM i Sogn og Fjordane i alle aldersbestemte klassar frå 13 år, senior og veteran.

For aldersgruppa 10-12 år vert det i same stemne Krinsleikar med deltakarpremiering.

Laurdag tek stemnet til kl. 11.00 på Førde stadion. Søndag tek stemnet til kl. 12.30 (med slegge og diskos på Byrkjelo).

Øvingsutval KM	
<i>Klasse</i>	<i>Øving</i>
G13 og G14	Laurdag Førde: 60 m, 200 m, 600 m, 1500m, høgde, lengde, kule, spyd. Søndag Byrkjelo: 60 m hekk (G13), 60 m hekk (G14) diskos, slegge, stav.
J13 og J 14	Laurdag Førde: 60 m, 200 m, 600 m, 1500m, høgde, lengde, kule, spyd. Søndag Byrkjelo: 60 m hekk, diskos, slegge, stav.
G15 og G16	Laurdag Førde: 100m, 200 m, 800m, 1500m, 3000m (16 år), høgde, lengde, kule, spyd. Søndag Byrkjelo: 100m hekk, diskos, slegge, stav.
J15 og J16	Laurdag Førde: 100m, 200 m, 800m, 1500m, 3000m (16 år), høgde, lengde, kule, spyd. Søndag Byrkjelo: 100m hekk, diskos, slegge, stav.
G17 og G18	Laurdag Førde: 100m, 200m, 800m, 1500m, 3000m, høgde, lengde, kule, spyd. Søndag Byrkjelo: 110m hekk, diskos, slegge, stav.
J17 og J18	Laurdag Førde: 100m, 200m, 800m, 1500m, 3000m, høgde, lengde, kule, spyd. Søndag Byrkjelo: 100m hekk, diskos, slegge, stav.
Menn senior/veteran:	Laurdag Førde: 100m, 200m, 800m, 1500m, 3000m, høgde, lengde, kule, spyd. Søndag Byrkjelo: Diskos, slegge, stav.
Kvinner senior/veteran:	Laurdag Førde: 100m, 200m, 800m, 1500m, 3000m, høgde, lengde, kule, spyd. Søndag Byrkjelo: Diskos, slegge, stav.

Øvingsutvalet for 10-12 åringane i krinsleikar laurdag er 60m, lengde, liten ball og 600 meter. Fin deltakarpremie til alle. Startpengar for krinsleikar 10-12 år er kr 100,- fritt antall øvingar som **alle går laurdag**.

Startkontigentar KM:

G/J 13-14 år: kr 60,- per start

G/J15-18 år / jr. / sen / vet: kr 75,- per start

Hekkesavstand, høgde og vekt på kastredskap i henhold til NFIF sitt øvingsutval. Eventuelt opprykk i aldersklassar gjev ikkje KM-premiering.

Webpåmelding frå 27. august via:

<https://mi.nif.no/Event#322612-011> (utøvar enkeltvis) eller www.sportsadmin.no (klubbvis ved påmeldingsansvarleg)

Siste frist for påmelding onsdag 12. september, kl. 23.59.

Etterpåmelding mot dobbel startkontigent dersom praktisk mogleg.

Startpengar til konto: 3700 07 13 95475

Kontaktperson hos arrangør: Jan Svoen / Asgeir Årdal

Tlf: 415 64 455 / 957 76 292

E-post: jansvoen@hotmail.com / asgeir.ardal@friidrett.no

Spørsmål vedr. web. Påmelding rettast til krinskontoret på 957 76 292.

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

Minner om at alle utøvarar over 13 år og eldre må ha løyst lisens for sesongen 2018.

Info finn ein på friidrett.no: <https://www.friidrett.no/lop-i-norge/lisens.test.forside/>

Velkommen til til fine friidrettsdagar i Førde og på Byrkjelo!

Arr: SFFIK, saman med Førde IL (laurdag) og Fjellhug Vereide IL (søndag).