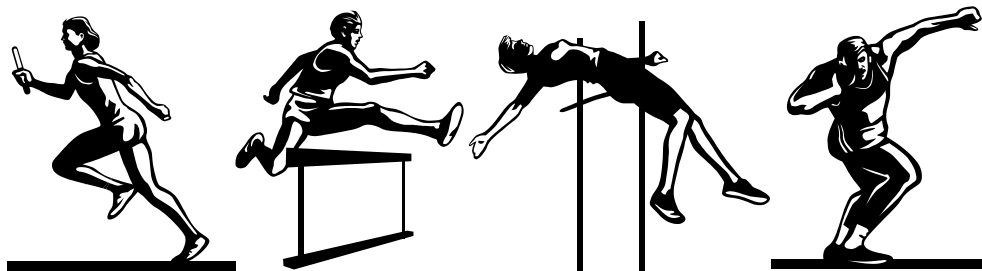




Glanshammars IF inbjuder till
Regionmästerskap Svealand 2013

för flickor och pojkar
födda 1999 & 2000

Skölvboslätt IP, Glanshammar
Lördagen och söndagen den 14-15 september 2013



VÄLKOMNA!



Dagsprogram

Lördag 14 september

Flickor 14 100m, 800m, 300m häck, 1500m hinder, höjd, tresteg, diskus, kula.
(1999)

Pojkar 14 100m, 800m, 300m häck, 1500m hinder, stav, längd, diskus, kula.
(1999)

Flickor 13 80m, 600m, 200m häck, tresteg (zon), stav, diskus, spjut.
(2000)

Pojkar 13 80m, 600m, 200m häck, längd (zon), höjd, diskus, spjut.
(2000)

Söndag 15 september

Flickor 14 80m häck, 300m, 2000m, stav, längd, spjut, slägga, 4x100m försök o final.
(1999)

Pojkar 14 100m häck, 300m, 2000m, tresteg, höjd, spjut, slägga, 4x100m försök o final.
(1999)

Flickor 13 60m häck, 200m, 1500m, längd (zon), höjd, kula, slägga, 4x80m försök o final.
(2000)

Pojkar 13 60m häck, 200m, 1500m, tresteg (zon), stav, kula, slägga, 4x80m försök o final.
(2000)

Tävlingarna arrangeras på Skölvboslätt IP.

Med första start lördag 14 september kl. 11.30. Sista grenstart ca kl. 16.30 söndagen den 15 september.

Tekniskt möte genomförs på lördagen kl 10.30 på stora läktaren.

Regler:

Varje distrikt får enligt gällande tävlingsregler delta med 8 deltagare i varje gren och klass.

Deltagare får tävla i maximalt 5 individuella grenar.

Varje distrikt får anmäla fler än ett stafettlag i varje klass.

Deltagarna tävlar för sina föreningar med anmälan sker distriktsvis. 200m häck = sista fem häckarna på 400m häck. Start till första häck: 20m, mellan häckarna: 35 m, häckhöjd: 76, cm.

Varje distrikt väljer sina principer för uttagning/kvalgränser.

Anmälan:

Anmälan sker genom berörda SDF, via mail till friddrott@glanshammar.nu.

Oss tillhanda senast söndagen den 1 september 2013.

Ange namn, födelseår, förening, distrikt, klass samt grenar med **årsbästa**.

Startavgift: 60 kr/gren. 150 kr/stafettlag

Efteranmälan: 80 kr/gren. 150 kr/stafettlag

Efteranmälningsavgiften avser tillägg av deltagare eller gren.

Deltagare som redan är anmäld kan byta gren utan extra avgift.

Startavgifter, efteranmälningsavgifter, kostnader för boendepaket faktureras respektive SDF efter genomförd tävling.

Information/Upplysningar:

Tidsprogram och PM kommer att skickas via mail till berörda SDF.

Information om tävlingen kommer även att finnas på vår hemsida: www.glanshammar.nu

För upplysningar:

Lennart Andersson tel: 0735-962790 eller maila din fråga till friidrott@glanshammar.nu .

Logi:

Boendepaket:

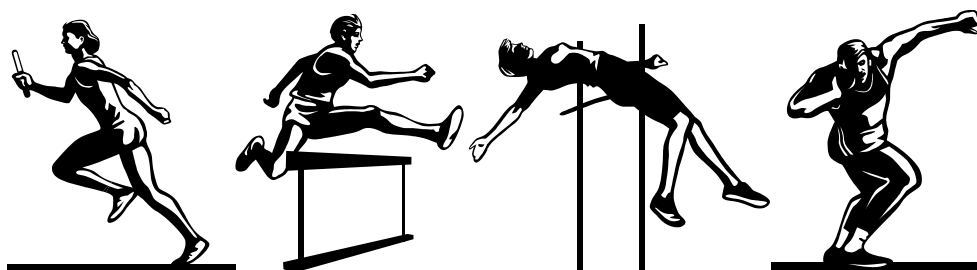
Vi erbjuder ett boendepaket med övernattnig lördag till söndag i skolsal (hårt underlag), inkl. lunch lördag, middag och kvällsaktivitet lördag, frukost söndag och lunch söndag ca 800 m från arenan till en kostnad av 400 kr/deltagare.

Kvällsaktivitet för ungdomarna kommer att ske i Bydegården.

Detta beställs distriktsvis via mail till friidrott@glanshammar.nu **senast söndagen den 1 september.**

Ange antal aktiva och ledare, ev allergier/specialkost och vilket distrikt ni tillhör.

Ett krav för boendepaketet är att minst en vuxen ledare per distrikt sover tillsammans med sina tävlande ungdomar.



Glanshammars IF Friidrott hälsar er alla välkomna till 2013 års Regionmästerskap för Svealand !

