

Tranås AIF-friidrott

Inbjuder härmed till

SWEDBANK-SPELEN

Lördagen 28 mars 2009

Kl. 11.00 IDROTTSHALLEN TRANÅS

	2X30m	St.längd	St.tresteg	Höjd	Kula
P-F 7	x	x	---	---	x (1 kg)
P-F 9	x	x	---	---	x (1 kg)
P-F 11	x	x	---	x	x (2 kg)
P-F 13	x	x	x	x	x (3/2 kg)
P-F 15	x	x	x	x	x (4/3 kg)
P-F 17	x	x	x	x	x (---/ F 3 kg)
M/K	x	x	x	x	x (---/K 4 kg)

Plaketter till 1-2-3 i varje gren/klass.

REGLER St. tresteg

A/ Stående jämfota V/H eller H/V steghopp – jämfota landning.

B/ Gångstående med t.ex V fot främst, V-H-jämfota.

Man får inte landa på bakre foten i steg 1 !!!!

ANMÄLAN: Ska vara oss tillhanda SENAST
Torsdagen 19 mars
Glöm ej tel. till kontaktman.

Adress: Siw Dahlgren Ringvägen 25
57341 Tranås
Tel. / FAX 0140 – 13531
siwtaif@telia.com

Tidsprogram läggs ut på hemsidan måndag kväll, www.tranasfriidrott.se

ANMÄLNINGS- 30:- / gren
AVGIFT: Bankgiro 57 45 – 74 67 eller +G 30 16 92-0
S. spelen Tranås AIF-friidrott

Efteranmälan: 60:- Efter anmälningstidens utgång eller kontant
tävlingdagen.

Kiosk med fika och lite godis.

VÄLKOMNA!

Tranås AIF-friidrott

PM SWEDBANK-spelen

- Omklädningsrum: I källaren, ingång på gaveln vid Bowlinghallen.
OBS!!! Inga värdesaker kvar i kläderna. Stölder kan förekomma.
- Uppvärmning: Kan ske i hallen och entrén till kl. 11.00, därefter i källaren eller ute.
- Avprickning: 2x30m: senast 30 min. före start, i entréhallen.
- Upprop: Vid tävlingsplatsen, c:a 5-10 min. före start.
P-F 7 och 9 har fyra (4) försök i kula och st.längd, därmed ingen utslagning.
- Resultat: Anslås snarast möjligt på väggen ovanför läktaren, samt skickas till klubbar och förbund. Resultaten läggs även ut på hemsidan så fort de är kontrollästa, senast tisdag kväll. www.tranasfriidrott.se
- Löpfinaler: I klasser med minst 6 startande går de tre bästa tiderna till final. **Spikskor kan ej användas.**
Vi rekommenderar P-F 7 och 9 att inte använda startblock. Platsen att hjälpa de tävlande är begränsad.
- Efteranmälan: Före kl. 11.00 i sekretariatet, 60:- kontant, görs av ledare eller förälder.
- Kiosk: Fika, korv, dricka och godis.

Ledare kan följa med de yngsta till tävlingsplatsen på innerplan.

Vi ber alla se upp FÖR löpningen.

Endast funktionärer, tävlande och ledare får vara på innerplan.

De som tävlar i höjd och kula ska sitta på stolar och bänkar under väntan på sin tur.

Vi hälsar alla välkomna till SWEDBANK-spelen i Tranås Idrottshall.