



Sortlandsmesterskapet

Sortland Idrettspark 19. og 20 august 2023

Sortland Friidrettsklubb inviterer til Fjordkraft Sortlandsmesterskapet 2023. Arrangementet inngår i kretscupen for Norsk Friidrett Troms.

Påmelding

Påmelding gjøres på iSonen. Påmeldingsfrist settes til 14. august. Påmelding etter fristen kan godtas etter avtale med arrangør, og det kreves da dobbel startkontingent.



Lørdag

Rekrutt	200m, 60m hekk*, høyde, kule*, hinderløp
9 til 10 år	200m, 60m hekk*, høyde, kule, hinderløp
11 og 12 år	200m, 60m hekk, høyde, spyd, slegge
13 og 14 år	200m, 1500m, 60m hekk, lengde, spyd, slegge
15 og 16 år	100m, 400m, 1500m, 80m/100m hekk, lengde, spyd, slegge
17 år og eldre	100m, 400m, 1500m, 100m/110m hekk, lengde, spyd, slegge

Søndag

Rekrutt	60m, 400m, lengde, spyd*
9 til 10 år	60m, 400m, lengde, spyd*
11 og 12 år	60m, 600m, lengde, kule, diskos
13 og 14 år	60m, 200m hekk, 600m, høyde, diskos, kule
15 og 16 år	200m, 800m, 3000m, 300m hekk, 3-steg, høyde, diskos, kule
17 år og eldre	200m, 800m, 3000m, 300m/400m hekk, 3-steg, høyde, diskos, kule

(*) Rekruttene benytter hekker og kastredskap under normert størrelse; spyd 300g (evt liten ball for de som ønsker det), kule 1kg, og hekkene er ca 40 cm.

Startkontingent

Klubbens egne medlemmer betaler via iSonens betalingsløsning (Vipps eller kort). Tilreisende klubber betaler fortrinnsvis samlet som klubb.

Rekrutter, 6-10 år	kr 75 per øvelse
11 år og eldre	kr 100 per øvelse



Premiering

Rekrutter, 6-10 år	Deltakerpremie (pokal).
11 år og 12 år	Premieres med baller som inngår i lotteri: 1.plass = 3 baller, 2.plass = 2 baller, 3. plass = 1 ball. Deltakerpremier for utøvere utenfor pallen.
13 år og eldre	Premieres med baller som inngår i lotteri: 1.plass = 3 baller, 2.plass = 2 baller, 3. plass = 1 ball.

For hver ball som inngår i lotteriet går kr 10,- til Redd Barna. Vi har også medaljer for utøvere som ønsker dette som alternativ til baller.

Vi vil som vanlig ha en «elektronisk perseboks», hvor man kan registrere personlige rekorder og delta i trekning av premie.

Teknisk informasjon

- Opprop ved øvelsessted 10 minutter før start.
- Vi benytter ikke avkryssing for løp, og legger til grunn at de som er påmeldt har til hensikt å stille. Dersom det oppstår sykdom/skade ber vi heller om at utøvere som blir forhindret å stille gir beskjed til sekretariatet god tid før start.
- 4 forsøk i tekniske øvelser for utøvere til og med 12 år. 6 forsøk for utøvere fra 13 år og eldre.
- Tidsskjema publiseres to dager før stevnstart på [www. sortlandfriidrett.no](http://www.sortlandfriidrett.no)

Vel møtt :)



vesterålskraft



vesterålskraft



vesterålskraft



vesterålskraft



vesterålskraft



vesterålskraft