



INNBYDING TIL KM OG KRINSLEIKAR

Loggane 11.august 2019

Førde 17. august 2019

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 17. august i same stemne Krinsleikar på Førde stadion med deltakarpremiering.

Søndag 11.august tek stemnet til kl. 17.00 med slegge og diskos på Loggane.

Laurdag 17.august tek stemnet til kl. 11.00 på Førde stadion.

Øvingsutval KM	
<i>Klasse</i>	<i>Øving</i>
G13 og G14	Laurdag 17/8 Førde: 60 m, 60 meter hekk (G13), 80 meter hekk (G14), 200 m, 600 m, 1500m, høgde, lengde, kule, spyd. Søndag 11/8 Loggane: diskos og slegge
J13 og J 14	Laurdag 17/8 Førde: 60 m, 60 meter hekk, 200 m, 600 m, 1500m, høgde, lengde, kule, spyd. Søndag 11/8 Loggane: diskos og slegge
G15 og G16	Laurdag 17/8 Førde: 100m, 100 meter hekk, 200 m, 800m, 3000m (16 år), høgde, lengde, kule, spyd. Søndag 11/8 Loggane: diskos og slegge
J15 og J16	Laurdag 17/8 Førde: 100m, 80 meter hekk (J15), 100 meter hekk (J16), 200 m, 800m, 2000 meter (15 år) 3000m (16 år), høgde, lengde, kule, spyd. Søndag 11/8 Loggane: diskos og slegge
G17 og G18	Laurdag 17/8 Førde: 100m, 200m, 800m, 3000m, høgde, lengde, kule, spyd. Søndag 11/8 Loggane: diskos og slegge
J17 og J18	Laurdag 17/8 Førde: 100m, 200m, 800m, 3000m, høgde, lengde, kule, spyd. Søndag 11/8 Loggane: diskos og slegge
Menn senior/veteran:	Laurdag 17/8 Førde: 100m, 200m, 800m, 3000m, høgde, lengde, kule, spyd. Søndag 11/8 Loggane: diskos og slegge
Kvinner senior/veteran:	Laurdag 17/8 Førde: 100m, 200m, 800m, 3000m, høgde, lengde, kule, spyd. Søndag 11/8 Loggane: diskos og slegge

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 17.august.**

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.

Påmelding til KM (diskos og slegge) Loggane søndag 11. august:

Webpåmelding innan 10. august via: <https://mi.nif.no/Event#329512-011> eller til jorund.ardal@gmail.com

Påmelding til KM laurdag Førde stadion 17.august:

Webpåmelding innan 14. august via: <https://mi.nif.no/Event#328956-011> (utøvar enkeltvis) eller www.sportsadmin.no (klubbvis ved påmeldingsansvarleg)

Siste frist for påmelding onsdag 14. august, kl. 23.59.

Etterpåmelding mot dobbel startkontigent dersom praktisk mogleg.

Startpengar laurdag 17. august til konto: 3700 07 13954

Startpenger søndag 11. august til konto: 3710 07 05312

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 2019.

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 Loggane!

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