



INNBYDING TIL KM OG KRINSLEIKAR

Førde Stadion laurdag 20. august kl.10.30

Vi inviterer til **KM** i Sogn og Fjordane i alle aldersbestemte klassar frå 13 år, senior og veteran. For aldersgruppa 6-12 år vert det **Krinsleikar med deltakarpremiering**.

Klasse	Øving
G13 og G14	60m, 60m hekk (G13), 80 m hekk (G14), 200m, 600m, 1500m, høgde, lengde, diskos, slegge, spyd, kule.
J13 og J 14	60m, 60m hekk, 200m, 600m, 1500m, høgde, lengde, diskos, slegge, spyd, kule.
Gutar/jenter 13-14 år	4 x 60 meter stafett. Laga skal vere samansett slik: Samla alder ikkje over 55 år, frå klassane 13 og 14 år. Laga blir meldt på i J14 og G14.
G15 og G16	100m, 100m hekk, 200 m, 800m, 2000m (15 år), 3000m (16 år), høgde, lengde, diskos, slegge, spyd, kule.
J15 og J16	100m, 80m hekk, 200m, 800m, 2000m (15 år) 3000m (16 år), høgde, lengde, diskos, slegge, spyd, kule.
G17 og G18	100m, 200m, 800m, 3000m, høgde, lengde, 110 m hekk, diskos, slegge, spyd, kule.
J17 og J18	100m, 200m, 800m, 3000m, høgde, lengde, 100 m hekk, diskos, slegge, spyd, kule.
Gutar/jenter 15-18 år	4x100 meter stafett. Laga skal vere samansett slik: Samla alder ikkje over 67 år, frå klassane 15, 16, 17 og 18 år. Laga blir meldt på i G17/18 og J17/18.
Menn senior/veteran	100m, 200m, 800m, 1500m, 3000m, høgde, lengde, 110 m hekk , diskos, slegge, spyd, kule.
Kvinner senior/veteran	100m, 200m, 800m, 1500m, 3000m, høgde, lengde, 100 m hekk, diskos, slegge, spyd, kule.

Øvingar for 6-12 åringane på Krinsleikane er 60m, lengde, liten ball og **10 - 12 år:** 600 meter. **Deltakarpremie** til alle.

Hekkesavstand i henhold til NFIF sitt øvingsutval.

Eventuelt opprykk i aldersklassar gjev ikkje KM-premiering.

Startkontigent KM og Krinsleikar betalast til konto: 3700 07 08470

G/J 13-14 år: kr 80,- per start



G/J15-18 år / jr. / sen / vet: kr 100,- per start

Krinsleikar 6-12 år er kr 100,- pr. deltakar med fritt antall øvingar

Påmelding:

Webpåmelding innan 18. august via:

<https://wp.nif.no/PageTerminDetail.aspx?LinkId=370300> eller www.sportsadmin.no

(klubbvis ved påmeldingsansvarleg)

Siste frist for påmelding torsdag 18. august, kl. 23.59.

Etterpåmelding mot dobbel startkontigent dersom praktisk mogleg.

Kontaktperson hjå arrangør:	Asgeir Årdal
Tlf:	957 76 292
E-post:	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 2022.

Info finn ein på friidrett.no: <https://www.friidrett.no/lopinorge/lisens/>

Velkommen!

Arr: SFFIK, saman med Førde IL, og andre samarbeidande klubbar.

: