

INNBYDING TIL KM OG KRINSLEIKAR

Vik Stadion 21.-22. august

Vi inviterer til **KM** i Sogn og Fjordane i alle aldersbestemte klassar frå 13 år, senior og veteran.
For aldersgruppa 10-12 år vert det **Krinsleikar** med deltakarpremiering laurdag 22/8.

Fredag 21.august startar stemnet til **kl. 18.00** med slegge, spyd og diskos.

Laurdag 22.august startar stemnet til **kl. 11.00**.



Klasse	Øving
G13 og G14	Fredag 21/8: diskos, spyd og slegge Laurdag 22/8: 60 m, 60 meter hekk (G13), 80 meter hekk (G14), 200 m, 600 m, 1500m, høgde, lengde, kule.
J13 og J 14	Fredag 21/8: diskos, spyd og slegge Laurdag 22/8: 60 m, 60 meter hekk, 200 m, 600 m, 1500m, høgde, lengde, 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.
G15 og G16	Fredag 21/8: diskos, spyd og slegge Laurdag 22/8: 100m, 100 meter hekk, 200 m, 800m, 3000m (16 år), høgde, lengde, kule.
J15 og J16	Fredag 21/8: diskos, spyd og slegge Laurdag 22/8: 100m, 80 meter hekk (J15), 100 meter hekk (J16), 200 m, 800m, 2000 meter (15 år) 3000m (16 år), høgde, lengde, kule.
G17 og G18	Fredag 21/8: diskos, spyd og slegge Laurdag 22/8: 100m, 200m, 800m, 3000m, høgde, lengde, kule.
J17 og J18	Fredag 21/8: diskos, spyd og slegge Laurdag 22/8: 100m, 200m, 800m, 3000m, høgde, lengde, 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.
Menn senior/veteran:	Fredag 21/8: diskos, spyd og slegge Laurdag 22/8: 100m, 200m, 800m, 3000m, høgde, lengde, kule. 1000m stafett.
Kvinner senior/veteran:	Fredag 21/8: diskos, spyd og slegge Laurdag 22/8: 100m, 200m, 800m, 3000m, høgde, lengde, kule. 1000m stafett.

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

Hekkesavstand, høgde og vekt på kastredskap i henhold til NFIF sitt øvingsutval. Eventuelt opprykk i aldersklassar gjev ikkje KM-premiering.

Startkontigent KM og Krinsleikar betalast til konto:3800 30 29732

G/J 13-14 år: kr 80,- per start

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

Krinsleikar 10-12 år er kr 100,- fritt antall øvingar.

Påmelding:

Webpåmelding innan 19. august via Min idrett: <https://minidrett.nif.no/Event#361520-011> (utøvar enkeltvis) eller www.sportsadmin.no (klubbvis ved påmeldingsansvarleg). Påmelding blir opna 5. juli.

Siste frist for påmelding onsdag 19. august, kl. 23.59.

Etterpåmelding mot dobbel startkontigent dersom praktisk mogleg.

Kontaktperson hjå arrangør: Ragnhild Fjærestad / Asgeir Årdal
Tlf: 975 69 488 / 957 76 292
E-post: rf@sogneprodukt.no / asgeir.ardal@friidrett.no

Spørsmål vedr. web. påmelding rettast til krinskontoet 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 2020.

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

Velkommen til fine friidrettsdagar i Vik!

Arr: SFFIK, saman med Vik IL.

Arrangementsponsarar:

