

# Invitasjon til nasjonalt friidrettsstevne i Florø

## Idrettssenter lørdag 17. mars

Noregs raskaste innandørsbane?



i Florø Idrettssenter laurdag 17. mars 2018 - start kl 1100 - vi ber om at det vert kryssa av for deltaking i 60m hekk, 60m, 100m og 400m ein time før start - dette av omsyn til heatinndelinga. (Gi opp bestetid )

**- 60m hekk - 60m sprint - 100m - 200m vendeløp - høgde - lengde - kule**

### Øvingane:

Øvingsutvalet for dei ymse klassane: (alder)

| J og G | Alder | 60m | 100m | lengde | kule |       |      |      |
|--------|-------|-----|------|--------|------|-------|------|------|
|        | -8    |     |      |        |      |       |      |      |
| "      | -9    | "   |      | "      |      |       |      |      |
| "      | -10   | "   |      | "      | "    |       |      |      |
| "      | -11   | "   | "    | "      | "    | høgde | 60HK | 200m |
| "      | -12   | "   | "    | "      | "    | "     | "    | "    |
| "      | -13   | "   | "    | "      | "    | "     | "    | "    |
| "      | -14   | "   | "    | "      | "    | "     | "    | "    |
| "      | -15   | "   | "    | "      | "    | "     | "    | "    |
| "      | -16   | "   | "    | "      | "    | "     | "    | "    |
| "      | -17   | "   | "    | "      | "    | "     | "    | "    |
| "      | -18   | "   | "    | "      | "    | "     | "    | "    |

Lengde og kule 3 forsøk på kvar.



For ytterlegare opplysningar, ta kontakt på – email: [rune.osa@enivest.net](mailto:rune.osa@enivest.net)

I 60m og 100m sprint vert det **direkte finale** - såleis berre eit løp og tid avgjerande.

**Gull-, sølv- og bronsemedalje til dei tre beste i kvar øving og deltakar premie til alle**

Ekstrapremiar til dei som oppnår gode resultat - vurdert av ein jury.

Startpengar kr 50,- (8-10 år) kr 80 (11-14 år) kr 100 (15-18 år) pr øving, og ein kan ta del i så mange øvingar ein ynskjer.

Webpåmelding innan onsdag

14. mars, kl. 23.59.

Sjå og Sogn og Fjordane friidrettskrets si webside.

Bankgironummer for startpengar er: **3775 20 67563**.

Ta med kvittering på at startpengar er betalte ved henting av startnr.

**Med dette ynskjer vi velkomne til Florø og til ei av dei raskaste  
sprintbanene i Noreg innandørs**