

INNBYDING TIL KM OG KRINSLEIKAR

Byrkjelo Stadion 20-21. august.

Med dette har vi gleden av å invitere til KM helg på Byrkjelo alle aldersbestemte klassar frå 13 år, samt senior og veteran.

For aldersgruppa 10-12 år vert det i same stemne Krinsleikar med deltakarpremiering.

Laurdag tek stemnet til kl. 13.00, slegge startar kl 11.00.

Søndag startar stemnet kl 12.00.

Øvingsutval KM	
Klasse	Øving
Gutar 13 og 14 år	Dag 1: 60m, 1500m, lengde, spyd, slegge 4x 60m stafett Dag 2: 60m hekk (13) 80m hekk(14) , 600m, høgde, kule, diskos, tresteg, 1000m kappg
Jenter 13 og 14 år	Dag 1: 60m, 1500m, lengde, spyd, slegge 4x 60m stafett Dag 2: 60m hekk , 600m, høgde, kule, diskos, tresteg, 1000m kappg
Gutar/jenter 13-14 år	4x60m stafett. Laga skal vere samansett slik: Samla alder ikkje over 55 år, frå klassane 13 og 14 år.
Gutar 15 og 16 år	Dag 1: 100m, 800m, høgde, tresteg, slegge, spyd, kule, 4x100m stafett Dag 2: 100m hekk, lengde, 400m, 2000m(15 år), 3000m(16 år), diskos.
Gutar 17 og 18 år	Dag 1: 100m, 800m, høgde, tresteg, slegge, spyd, kule 4x100m stafett Dag 2: 110m hekk, lengde, 400m, 3000m, diskos.
Jenter 15 og 16 år	Dag 1: 100m, 800m, høgde, tresteg, slegge, kule, spyd 4x100m stafett Dag 2: 80m hekk , lengde, 400m, 1500m, diskos
Jenter 17 og 18 år	Dag 1: 100m, 800m, høgde, tresteg, slegge, kule, spyd, 4x100m stafett. Dag 2: 100m hekk, lengde, 400m, 1500m, diskos
Gutar/jenter 15-18 år	4x 100m stafett. Laga skal vere samansett slik: Samla alder ikkje over 67 år, frå klassane 15, 16, 17 og 18 år.
Menn senior/veteran	Dag 1: 100m – 800m - kule - høgde-slegge Dag 2: 200m-5000m-diskos-lengde-1000m stafett.
Kvinner senior/veteran	Dag 1: 100m – 800m- kule - høgde- slegge Dag 2: 200m-3000m-diskos-lengde 1000m stafett.

Øvingsutvalet for 10-12 åringane i krinsleikar er: **60m, lengde, liten ball og 600meter.**

Fin deltakerpremie til alle. Startpengar for krinsleikar 10-12 år er kr 100,- for fritt antal øvingar som **alle går laurdag.**

Startkontingentar KM:

G/J 13-14 år kr 60,- pr start

G/J 15-18 år /jun/sen/vet kr 75,- pr. start

Stafettar:

13/14 år kr 130,- pr lag

15-18 år/jun/sen/vet kr 200,- pr. lag

Hekkeavstand, høgde og vekt på kastredskap i henhold til NFIF sitt øvingsutvalg. Eventuelt opprykk i aldersklassar gjev ikkje KM premiering.

Webpåmelding

Påmelding frå 10. august via:

www.minidrett.no (utøvar enkeltvis) eller www.sportsadmin.no (klubbvis ved påmeldingsansvarleg)

.Siste frist for påmelding onsdag 17. august kl 23.59

Etterpåmelding mot dobbel startkontingent dersom praktisk mogeleg.

Startpengar til konto: 3710.07.00248

Kontaktperson hos arr: Reidar Moldestad
mail: reidar@sandane.byggern.no
mob: 97044640

Spørsmål vedr. web påmelding rettast til **krinskontoret** tlf 57 76 12 22
Tidskjema vert lagt ut på: www.sffik.no når det er klart.

Minner om at alle utøvarar 13 år og eldre må ha løyst lisens for sesongen 2016.
Info finn ein på friidrett.no: <https://www.friidrett.no/mosjon/lisens/>

Velkommen til fine friidrettsdagar på Byrkjelo!!

Arr: Breimsbygda IL, IL Brodd, Fj.Vereide IL, STIL, Jølster IL