

Invitasjon til nasjonalt friidrettsstevne i Florø Idrettssenter laurdag 5. mars -



i Florø Idrettssenter laurdag 5. mars - 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 - 400m - høgde - lengde - kule

Øvingane:

Øvingsutvalet for dei ymse klassane:

J og G	-08	60m	lengde	kule			
"	-09	"	"	"			
"	-10	"	"	"			
"	-11	"	"	"	høgde	60HK	400m
"	-12	"	"	"	"	"	"
"	-13	"	"	"	"	"	"
"	-14	"	"	"	"	"	"
"	-15	100m	"	"	"	"	"
"	-16	"	"	"	"	"	"
"	-17	"	"	"	"	"	"
"	-18	"	"	"	"	"	"
"	Senior/Junior		60 og 100m				

Lengde og kule 3 forsøk på kvar.



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.

Webpåmelding innan onsdag 2. mars, kl. 23.59.

Sjå og Sogn og Fjordane friidrettskrets si webside.

Bankgironummer for startpengar er: **3775 20 67563. (opplysningar om startavgift finn ein på sportsadmin påmelding.**

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

