

## INNBYDING TIL KM OG KRINSLEIKAR

**Førde Stadion søndag 22. 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                                                        |
| J13 og J 14               | 60m, 60m hekk, 200m, 600m, 1500m, høgde, lengde                                                                               |
| Gutar/jenter<br>13-14 år  | <b>4 x 60 meter stafett.</b> Laga skal vere samansett slik:<br>Samla alder ikkje over 55 år, frå klassane 13 og 14 år.        |
| G15 og G16                | 100m, 100m hekk, 200 m, 800m, 2000m (15 år), 3000m (16 år), høgde, lengde                                                     |
| J15 og J16                | 100m, 80m hekk, 200m, 800m, 2000m (15 år) 3000m (16 år), høgde, lengde                                                        |
| G17 og G18                | 100m, 200m, 800m, 3000m, høgde, lengde, 110 m hekk                                                                            |
| J17 og J18                | 100m, 200m, 800m, 3000m, høgde, lengde, 100 m hekk                                                                            |
| Gutar/jenter<br>15-18 år  | <b>4x100 meter stafett.</b> Laga skal vere samansett slik:<br>Samla alder ikkje over 67 år, frå klassane 15, 16, 17 og 18 år. |
| Menn<br>senior/veteran    | 100m, 200m, 800m, 3000m, høgde, lengde, 110 m hekk                                                                            |
| Kvinner<br>senior/veteran | 100m, 200m, 800m, 3000m, høgde, lengde, 100 m hekk                                                                            |

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

KM i kastøvingar vert arrangert på Loggane (Sandane) 19. september.

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



**Påmelding:**

Webbpåmelding innan 18. august via:

<https://minidrett.nif.no/Event#365924-011> (utøvar enkeltvis) eller [www.sportsadmin.no](http://www.sportsadmin.no) (klubbvis ved påmeldingsansvarleg)

**Siste frist for påmelding onsdag 18. august, kl. 23.59.**

Etterpåmelding mot dobbel startkontigent dersom praktisk mogleg.

|                                    |                                                                                                                                       |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kontaktperson hjå arrangør:</b> | Ragnhild Fjærestad / Asgeir Årdal                                                                                                     |
| Tlf:                               | 975 69 488 / 957 76 292                                                                                                               |
| E-post:                            | <a href="mailto:rf@sogneprodukt.no">rf@sogneprodukt.no</a> / <a href="mailto:asgeir.ardal@friidrett.no">asgeir.ardal@friidrett.no</a> |

**Spørsmål vedr. web. påmelding** rettast til krinskontoret på 957 76 292.

Tidskjema vert lagt ut på [www.sffik.no](http://www.sffik.no) når det er klart.

Minner om at alle utøvarar over 13 år og eldre må ha løyst lisens for sesongen 2021.

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

**Velkommen!**

Arr: SFFIK, saman med teknisk arrangør Vik IL, og andre samarbeidande klubbar.

**Arrangementsponsarar:**

