

Tranås AIF-friidrott Inbjuder härmed till

SWEDBANK-SPELEN

Lördagen 31 mars 2012

Kl. 11.00 IDROTTSHALLEN TRANÅS

	2X30m	St.längd	St.tresteg	Höjd	Kula
P-F 7	x	x	---	---	x (1 kg)
P-F 9	x	x	---	---	x (1 kg)
P-F 11	x	x	x	x	x (2 kg)
P-F 13	x	x	x	x	x (3/2 kg)
P-F 15	x	x	x	x	x (4/3 kg)
P-F 17	x	x	x	x	x (---/ F 3 kg)
M/K	x	x	x	x	x (---/K 4 kg)

Plaketter till 1-2-3 i varje gren/klass.

REGLER St. tresteg

A/ Stående jämfota V/H eller H/V steghopp – jämfota landning.

B/ Gångstående med t.ex V fot främst, V-H-jämfota.

Man får inte landa på bakre foten i steg 1 !!!!

ANMÄLAN:

Ska vara oss tillhanda SENAST Torsdagen 22 mars

Mail: siwtaif@telia.com

Glöm ej tel. eller mail till kontaktperson.

Adress: Siw Dahlgren Ringvägen 25

57341 Tranås

Tel. 0140 – 13531

Tidsprogram läggs ut på hemsidan senast måndag kväll www.taif-friidrott.se

**ANMÄLNINGS-
AVGIFT:**

30:- / gren Insättes på Bankgiro 57 45 – 74 67
i samband med anmälan.

S. spelen Tranås AIF-friidrott

Efteranmälan:

60:- Efter anmälningstidens (23.3) utgång eller kontant tävlingsdagen.

Kiosk med fika och lite godis.

VÄLKOMNA!

Tranås AIF-friidrott

PM SWEDBANK-spelen

- Omklädningsrum: I källaren, ingång på gaveln vid Bowlinghallen.
OBS!!! Inga värdesaker kvar i kläderna. Stöder kan förekomma.
- Uppvärmning: Kan ske i hallen och entrén till kl. 11.00, därefter i källaren eller ute.
- Avprickning: 2x30m: senast 30 min. före start, i entréhallen.
- Upprop: Vid tävlingsplatsen, c:a 5-10 min. före start.
P-F 7, 9 och 11 har fyra (4) försök i kula och st.längd, och st. tresteg därmed ingen utslagning.
- Resultat: Anslås snarast möjligt på väggen ovanför läktaren, samt mailas till klubbar och förbund. Resultaten läggs även ut på hemsidan så fort de är kontrollästa, senast måndag kväll.
www.taif-friidrott.se
- Löpfinaler: I klasser med minst 6 startande går de tre bästa tiderna till final. **Spikskor kan ej användas.**
Vi rekommenderar P-F 7 och 9 att inte använda startblock.
Platsen att hjälpa de tävlande är begränsad.
- Efteranmälan: I sekretariatet, 60:- kontant, görs av ledare eller förälder.
- Kiosk: Fika, korv, dricka och godis.

Ledare (förälder) kan följa med de yngsta till tävlingsplatsen på innerplan.

Vi ber alla se upp FÖR löpningen.

Endast funktionärer, tävlande och ledare får vara på innerplan.

De som tävlar i höjd och kula ska sitta på stolar och bänkar under väntan på sin tur.

Vi hälsar alla välkomna till SWEDBANK-spelen i Tranås Idrottshall.