

# Inbjudan till Götalandscupen

IK Hakarpspojarna och Hovslätts IK inbjuder till Götalandscupens division 1 i friidrott för seniorer män och kvinnor lördagen den 20 maj 2012 kl 12.30 (slägga börjar 12.00) på Råslätts idrottsplats i Jönköping.

## Deltagande lag

### Män

Högby IF  
IK Hakarpspojarna  
IK Sisu  
FI Kalmarsund  
Helsingborgs IF  
IK Ymer

### Kvinnor

FI Kalmarsund  
Hovslätts IK  
Motala AIF  
IK Orient  
Mölnåls AIK  
Åhus FIK

## Tävlingsgrenar

Män: 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m, 3000m hinder, 110m häck, 400m häck, höjd, stav, längd, tresteg, kula, diskus, slägga, spjut och stafett 4x100m.

Kvinnor: 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m, 1500m hinder, 100m häck, 400m häck, höjd, stav, längd, tresteg, kula, diskus, slägga, spjut och stafett 4x100m.

## Antal deltagare

Varje förening skall ha en deltagare i varje individuell tävlingsgren samt ett stafettlag. Högst fem tävlande per lag får dubblera, d.v.s. starta i två individuella grenar. Extra deltagare utom tävlan tillåts ej i någon tävlingsgren.

## Poängberäkning

Vid match med x lag: X poäng för grenseger och sedan fallande till 1 poäng för placering x i varje gren (inkl stafett), d.v.s vid match med 6 lag: 6-5-4-3-2-1 poäng i varje tävlingsgren.

## Lottning

Lottning enligt schema utsänt av Götalandsregionen.

## Egna redskap

Egna redskap får användas om de före tävlingen inlämnats för kontroll och då godkänts av tekniske ledaren. Dessa redskap betraktas som arrangörens till dess tävlingen är avslutad. De förvaras av tekniske ledaren och får användas av samtliga deltagare.

## Anmälan

Inbjudna föreningar skall senast 16 maj via e-post bekräfta sitt deltagande i lagmatchen och ange preliminär laguppställning till [a.gronvall@telia.com](mailto:a.gronvall@telia.com) eller senast 15 maj via brev eller fax till IK Hakarpspojarna, N. Klevaliden, 561 34 Huskvarna, fax 036-14 09 96 (oss tillhanda senast 15 maj). Återbud ska meddelas arrangören senast den 13 maj.

Definitiv laguppställning meddelas vid tekniskt möte, som äger rum i lokal på idrottsplatsen kl 11.15 tävlingsdagen.

## Information

Information om tävlingen läggs fortlöpande ut på IK Hakarpspojarnas hemsida [www.ikhps.se/friidrott](http://www.ikhps.se/friidrott)

## Frågor

Ann Axelsson, [ann.axel@telia.com](mailto:ann.axel@telia.com), 036-12 17 43, 0733-104016 eller Anders Grönvall, [a.gronvall@telia.com](mailto:a.gronvall@telia.com), 036-18 44 77.

## Tidsprogram (se nedan)

Första kastgren är slägga som äger rum kl 12.00. Släggkastningen sker på en arena 2 km från Råslätts IP. Vi åker gemensamt dit kl 11.30 men kommer också att lägga ut en vägbeskrivning på hemsidan.

Varmt välkomna till Råslätts IP den 20 maj.



# Tidsprogram

<b>Tid</b>	<b>Löpning</b>	<b>Hopp</b>	<b>Kast</b>
12.00			M/K Slägga
12.30	K 400m häck	M Stav	
12.40	M 400m häck	K Tresteg	
12.50	M 100m	M Höjd	
13.00	K 100m		
13.10	M 3000m hinder		
13.30	K 1500m hinder	M Längd	M/K Diskus
13.45	M 200m		K/K Kula
13.50			
13.55	K 200m		
14.05	K 800m		
14.15	M 800m		
14.30	K 100m häck	K Stav	
14.40	M 110m häck	K Längd	
14.50	K 5000m		
15.00		K Höjd	M/K Spjut
15.15	M 5000m		
15.30		M Tresteg	
15.40	K 400m		
15.45	M 400m		
16.00	K 1500m		
16.10	M 1500m		
16.20	K 4x100m		
16.30	M 4x100m		

Släggkastningen sker på en arena 2 km från Råslätts IP. Vi åker gemensamt dit kl 11.30 men kommer också att lägga ut en vägbeskrivning på hemsidan.

## Lottningschema

<b>6 lag</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>
100, längd, spjut	4	3	6	5	2	1
200, hinder, tresteg	3	5	1	4	6	2
400, 5000, slägga	1	2	5	6	3	4
800, höjd, 4x100	5	4	2	3	1	6
1500, lång häck, kula	6	1	3	2	4	5
kort häck, stav, diskus	2	6	4	1	5	3