

Inbjudan till Götalandscupen

Habo friidrott-04 inbjuder till Götalandscupens division 3 i friidrott för seniorer män och kvinnor lördagen den 1 juni 2013 kl 12.30 på Slättens IP, Habo.

Deltagande lag Män

IFK Halmstad
Habo friidrott-04
IF Udd/ UF Contact
Oskarshamn SK
Varbergs GIF friidrott
Malmö AI
Örgryte IS

Kvinnor

IFK Halmstad
Högby IF
Oskarshamn SK
Ljungby FIK
Varbergs GIF friidrott
Brattås CK
Malmö AI



Tävlingsgrenar

Män: 200m, 400m, 800m, 5000m, 110m häck, höjd, tresteg, diskus, spjut och stafett 4x100m.

Kvinnor: 200m, 400m, 800m, 5000m, 110m häck, höjd, tresteg, diskus, 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 26 maj via e-post bekräfta sitt deltagande i lagmatchen och ange preliminär laguppställning till elfgaardlasse@hotmail.com eller senast 25 maj via brev till: Elfgaard, Klevstugev.28, 56436 Bankeryd (oss tillhanda senast 25 maj).

Återbud ska meddelas arrangören senast den 23 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 Habo friidrotts hemsida www.habofriidrott.se

Frågor - Lasse Elfgaard elfgaardlasse@hotmail.com 036-371656

Varmt välkomna till Slättens IP den 1 juni.

Tidsprogram

Tid	Löpning	Hopp	Kast
12.30	K 400m (2 heat)	M Höjd/ K Tresteg	
12.50	M 400m (2 heat)		
13.00			M/K Diskus
13.10	M 200m (2 heat)		
13.30	K 200m (2 heat)		
13.50	K 800m	K Höjd/ M Tresteg	
14.00	M 800m		
14.10	K 100m häck (2 heat)		M/K Spjut
14.30	M 110m häck (2 heat)		
14.50	K 5000m		
15.15	M 5000m		
15.40	K 4x100m (2 heat)		
16.00	M 4x100m (2 heat)		
	(2 heat om det blir mer än 6 lag i varje grupp)		

