

Lag DM 2013

Lördagen den 17 augusti

på Bredstorps IP, Tranås

Grenar: 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m, 100/110m häck, 400m häck, 3000m hi, höjd, stav, längd, tresteg, kula, diskus, slägga, spjut, stafett 1000m.

Lagsammansättning: Varje lag ställer upp med en deltagare per gren individuellt
Varje deltagare har rätt att delta i max två grenar plus stafett.

Poängberäkning: Efter antalet deltagande lag matchdagen. T ex 6 lag = 6, 5, 4, 3, 2, 1 poäng. Vid lika poäng avgör antal grensegrar, därefter placeringar i den avslutande stafetten.

Anmälan: Senast den 7 augusti till bitte72andersson@gmail.com

Anmälningavgift: 200kr per lag, sätts in på bankgiro 5745-7467 i samband med anmälan.

Tidsprogram: Finns längre ner i inbjudan. Även på hemsidan.

Laguppställning: Skicka den senast den 12 augusti till bitte72andersson@gmail.com - glöm inte att ange födelseår.

Samling/start: Lagledarsamling kl. 10,00 i klubbhuset. Första start kl.11,00.

Kiosk: Under dagen kommer det att finnas en kiosk med fika, hamburgare mm.

Hemsida: www.taif-friidrott.se

Välkomna

Tidsprogram

Tid	Löpning	Hopp	Kast
11.00	K 400m häck	M / K stav	M / K slägga
11.10	M 400m häck		
11.20	M 100m		
11.25	K 100m		
11.35	K 3000m hinder		
12.05	M 3000m hinder	M / K höjd	M / K diskus
12.30	M 200m		
12.35	K 200m		
12.40	K 800m		
12.50	M 800m		
13.00		M / K längd	M / K spjut
13.15	K 100m häck		
13.30	M 110m häck		
13.40	M / K 5000m		
14.10	K 400m	M / K Tresteg	M / K Kula
14.15	M 400m		
14.25	K 1500m		
14.35	M 1500m		
14.50	K stafett 1000m		
15.00	M stafett 1000m		

Reservation för ändringar i tidsprogrammet beroende på antalet
anmälda lag.