

Tranås AIF – friidrott inbjuder härmed till

# Vårcupen

Lördagen den 29 mars 2014

Kl. 11,00 i Idrottshallen, Tranås

F/P 7	2x30m	St. Längd	Kula (1kg)		
F/P 9	2x30m	St. Längd	Kula (1kg)		
F/P 11	2x30m	St. Längd	Kula (2kg)	St. tresteg	Höjd
F/P 13	2x30m	St. Längd	Kula (2/3kg)	St. tresteg	Höjd

Anmälan till [tina.klasson@telia.com](mailto:tina.klasson@telia.com) senast onsdagen den 19 mars.

Anmälningsavgift: 30 kr/gren, sätts in på BG 5745-7467 i samband med anmälan. Ange Vårcupen och klubb.

## PM

<b>Tidsprogram:</b>	Läggs ut på <a href="http://www.taif-friidrott.se">www.taif-friidrott.se</a> .
<b>Tresteg:</b>	A. Stående jämfota V/H eller H/V steghopp – jämfota landning. B. Gångstående med t ex vänster fot främst, V-H-jämfota Man får ej landa på bakre foten i steg ett.
<b>Avprickning:</b>	Sker i entrehallen 30 min före start. Endast i löpning.
<b>Upprop:</b>	10 minuter för start vid grenens placering.
<b>Antal försök:</b>	I F/P 7,9,11 har alla 4 försök i kula, St. längd och St. tresteg. I F/P 13 har alla 3 försök och de 8 bästa går till final och får 3 försök till.
<b>Löpning:</b>	I klasser med minst 6 startande går de tre bästa till final. <b>Spikskor kan ej användas.</b>
<b>Ombyte:</b>	Omklädningsrum finns i källaren.
<b>Uppvärmning:</b>	Sker i entréhallen innan tävlingsstart, i källaren eller utomhus.
<b>Kiosk:</b>	Med fika, godis och korv.

Välkomna  
Tranås AIF friidrott