



IK Sisu Nässjö bjuder in alla Smålands friidrottsföreningar till

Lag-DM i friidrott 2018

för seniorer lördagen 15 september på Skogsvallen i Nässjö.

Lagledarsamling 10.30. Första start kl. 11.00.



Klasser: Män, Kvinnor.

Grenar

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

Regler

- Varje lag ställer upp med en deltagare per gren individuellt.
- Varje deltagare har rätt deltaga i max två grenar plus stafett.
- Inga hopp/kast får "sparas" och utföras efter avslutad gren.
- Poängberäkning: Efter antalet deltagande lag matchdagen. T.ex. 6 lag = 6, 5, 4, 3, 2, 1p.
Vid lika poäng avgör antal grensegrar, därefter plac. i avslutande stafetten.

Anmälan mailas till tavling.iksusu@outlook.com senast **onsdag 5 september**.

Samtidigt sätts anmälningsavgiften **400 kr** per lag in på IK Sisu:s bank-giro 5749-5319.

Ange "Lag-DM" och förening.

Lagupställningar ska mailas till tavling.iksusu@outlook.com senast **onsdag 12 september**.

Tidsprogrammet nedan är preliminärt. Kan eventuellt ändras beroende på antal anmälda lag.

	Löpning	Höjd/Stav	Längd/Tresteg	Kast
10.30	Lagledarträff			
11.00		K Stav		M+K Slägga
11.30	M 100m			
11.40	K 100m			
12.00	M 400m Häck		K Längd	
12.10	K 400m Häck			
12.20				M+K Diskus
12.25	M 800m	M Höjd		
12.35	K 800m			
12.45				
12.50	M 3000m hinder		M Längd	
13.15	K 3000m hinder	K Höjd		
13.40	M 200m			
13.45	K 200m			M+K Spjut
13.50	M 5000m		K Tresteg	
14.15	K 5000m	M Stav		
14.45	K 100m Häck			
14.55	M 110m Häck		M Tresteg	M+K Kula
15.05	M 400m			
15.10	K 400m			
15.20	M 1500m			
15.30	K 1500m			
15.40	M Stafett 1000m			
15.50	K Stafett 1000m			