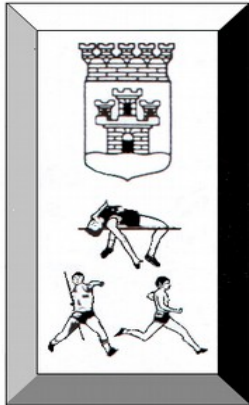


\*\*\*\*\*



## *Jönköpings Friidrottskrets*

### INBJUDAN LAG-UDM FÖR MIX 11 ÅR OCH P/F13 ÅR

Lördag den 5 juni klockan 10.00 kör vi första omgången av lag-UDM på "hemmaplan" på Råslätts Idrottsplats.

#### **Mix 11**

Grenar: 60 m, 400 m, höjd, längd, kula, boll och stafett 5x60 m  
I längd och alla kast har man tre försök.

Ett mix 11 år består av 3-8 flickor och/eller pojkar (det är ok om det blir någon mer deltagare från klubben).  
3 resultat får räknas i varje gren och resultaten kommer att räknas om till poäng i en speciell tabell som gäller för hela Småland. Match 2 genomförs också på hemmaplan.

#### **P/F 13**

Grenar: 60 m häck, 200 m, 600 m, höjd, längd, kula, spjut och stafett 5x60 m  
I längd och alla kast har man fyra försök

Ett lag består av minst tre deltagare där varje lag ställer upp med en deltagare per gren. En aktiv får vara med i två grenar och stafett. Match 2 kommer att gå i Ljungby den 12 september.

Klubbanmälan/antal lag till lag-UDM ska skicka till [friidrottsutvecklare@smfif.se](mailto:friidrottsutvecklare@smfif.se) senast 3 dagar för tävling.

Laguppställningar med namn och födelseår ska skickas till Hovslätts IK: [stecar70@outlook.com](mailto:stecar70@outlook.com) senast 3 juni.

\*\*\*\*\*

Jönköpings Friidrottskrets Tävlingskommittén

Ann Axelsson, Tel 0733-104016 mail: [ann.axel@telia.com](mailto:ann.axel@telia.com)

Stefan Carlsson, Tel 0704-926915 mail: [friidrott.hik@gmail.com](mailto:friidrott.hik@gmail.com)

Anders Grönvall, Tel 0709-524794 mail: [a.gronvall@telia.com](mailto:a.gronvall@telia.com)

Lasse Elfgaard Tel 0723-711882 mail: [elfgaardlasse@hotmail.com](mailto:elfgaardlasse@hotmail.com)

\*\*\*\*\*

I 13-årsklassen kommer det troligtvis bara vara flicklag och vi gör också tävlingen till en resultatävling för 13 år.

Detta innebär att P13 som vill vara med får detta och är det någon F13 som vill göra extra gren går det också bra. Men för F13 gäller att är det ska innan tävlingen meddelas om någon gör extragren så alla vet från början vilka som är med i laget.

I mix11 kanske vi har deltagare som inte får plats i stafettlagen och vill de aktiva så kan vi göra lite mixlag mellan klubbarna så fler får chans att springa.

Funktionärer: Vi hjälps åt och det blir inte många grenar som kommer att vara samtidigt. Huvudansvar i längd/kula har Hovslätts IK, höjd/boll/spjut Habo FIF, löpgrenar hjälps vi åt med. Föräldrar är obligatoriska funktionärer.

Eltid: Christer Johansson

Sekretariat: Hovslätt

Starter: Habo

Vi har ingen servering utan deltagarna får själva ta med mellanmål. Omklädningsrum öppna men vi ser helst att man duschar hemma.

#### Preliminär tidsordning

10.00	F13 häck, Mix 11 boll
10.20	Mix 11 60 m
10.30	F13 spjut
10.40	Mix 11/F13 höjd
11.15	Mix 11 kula
11.20	F13 200 m
11.40	F13 kula
12.00	F13/Mix 11 längd
12.40	F13 600 m
12.50	Mix 11 400 m
13.15	F13 5x60 m
13.30	Mix 11 5x60 m

Vi hoppas på ett antal lag och en kul tävling!!

Jönköpings Friidrottskrets

\*\*\*\*\*

Jönköpings Friidrottskrets Tävlingskommittén

Ann Axelsson, Tel 0733-104016 mail: ann.axel@telia.com

Stefan Carlsson, Tel 0704-926915 mail: friidrott.hik@gmail.com

Anders Grönvall, Tel 0709-524794 mail: a.gronvall@telia.com

Lasse Elfgaard Tel 0723-711882 mail: elfgaardlasse@hotmail.com