

# INNBYDING TIL KM OG KRINSLEIKAR

## Byrkjelo Stadion 19-20. august.

Med dette har vi gleden av å invitere til KM helg på Byrkjelo alle aldersbestemte klassar frå 13 år, samt senior og veteran.

For aldersgruppa 10-12 år vert det i same stemne Krinsleikar med deltakarpremiering.

Laurdag tek stemnet til kl. 13.00, slegge startar kl 11.00.

Søndag startar stemnet kl 12.00.

Øvingsutval KM	
Klasse	Øving
Gutar 13 og 14 år	<b>Dag 1:</b> 60m, 1500m, lengde,spyd, slegge 4x 60m stafett <b>Dag 2:</b> <b>60m hekk (13) 80m hekk(14)</b> , 600m, høgde, kule, diskos, tresteg,1000m kappg
Jenter 13 og 14 år	<b>Dag 1:</b> 60m,1500m, lengde,spyd, slegge 4x 60m stafett <b>Dag 2:</b> <b>60m hekk</b> , 600m, høgde, kule, diskos, tresteg, 1000m kappg
Gutar/jenter 13-14 år	4x60m stafett. Laga skal vere samansett slik: Samla alder ikkje over 55 år, frå klassane 13 og 14 år.
Gutar 15 og 16 år	<b>Dag 1:</b> 100m, 800m , høgde, tresteg, slegge, spyd, kule, 4x100m stafett <b>Dag 2:</b> 100m hekk, lengde, 400m, 2000m(15 år), 3000m(16 år), diskos.
Gutar 17 og 18 år	<b>Dag 1:</b> 100m, 800m, høgde, tresteg, slegge, spyd,kule 4x100m stafett <b>Dag 2:</b> 110m hekk, lengde, 400m, 3000m, diskos.
Jenter 15 og 16 år	<b>Dag 1:</b> 100m, 800m, høgde, tresteg, slegge, kule,spyd 4x100m stafett <b>Dag 2:</b> <b>80m hekk</b> , lengde, 400m, 1500m, diskos
Jenter 17 og 18 år	<b>Dag 1:</b> 100m, 800m, høgde, tresteg,slegge, kule, spyd, 4x100m stafett. <b>Dag 2:</b> 100m hekk, lengde, 400m, 1500m, diskos
Gutar/jenter 15-18 år	4x 100m stafett. Laga skal vere samansett slik: Samla alder ikkje over 67 år, frå klassane 15, 16, 17 og 18 år.
Menn senior/ veteran	<b>Dag 1:</b> 100m – 800m - kule - høgde-slegge <b>Dag 2:</b> 200m-5000m-diskos-lengde-1000m stafett.
Kvinner senior/ /veteran	<b>Dag 1:</b> 100m – 800m- kule - høgde- slegge <b>Dag 2:</b> :200m-3000m-diskos-lengde 1000m stafett.

Øvingsutvalet for 10-12 åringane i krinsleikar er: **60m, lengde,liten ball og 600meter.**

Fin deltakerpremie til alle.Startpengar for krinsleikar 10-12 år er kr 100,- for fritt antal øvingar som **alle går laurdag.**

### Startkontingentar KM:

G/J 13-14 år kr 60,-pr start

G/J 15-18 år /jun/sen/vet kr 75,- pr. start

### Stafettar:

13/14 år kr 130,- pr lag

15-18 år/jun/sen/vet kr 200,- pr. lag

Hekkeavstand, høgde og vekt på kastredskap i henhold til NFIF sitt øvingsutvalg. Eventuelt opprykk i aldersklassar gjev ikkje KM premiering.

## **Webpåmelding**

Påmelding frå 10. august via:

[www.minidrett.no](http://www.minidrett.no) (utøvar enkeltvis) eller [www.sportsadmin.no](http://www.sportsadmin.no) (klubbvis ved påmeldingsansvarleg)

### **.Siste frist for påmelding onsdag 16. august kl 23.59**

Etterpåmelding mot dobbel startkontingent dersom praktisk mogeleg.

Startpengar til konto: 3710.07.00248

Kontaktperson hos arr: Reidar Moldestad  
mail: reidar.moldestad@smith.no  
**mob:** 97044640

Spørsmål vedr. web påmelding rettast til **krinskontoret** tlf 913 14783

Tidskjema vert lagt ut på: [www.sffik.no](http://www.sffik.no) når det er klart.

Minner om at alle utøvarar 13 år og eldre må ha løyst lisens for sesongen 2017.

Info finn ein på friidrett.no: <https://www.friidrett.no/mosjon/lisens/>

Velkommen til fine friidrettsdagar på Byrkjelo!!

**Arr: SFFIK og div. tilhøyrande klubbar.**