

Startpengar:	
Takstar for startpengar ved DM og KM	
Menn/kvinner	kr 75,- pr. start
Stafettlag menn/kvinner	kr 200,- pr. lag
Gutar/jenter 13-14 år	kr 60,- pr. start
Stafettlag 13-14 år	kr 130,- pr. lag
Gutar/jenter 15-18 år	kr 75,- pr. start
Stafettlag 15-18 år	kr 200,- pr. lag
Alle satsar er inkl. startavgift.	

INNBYDING TIL KM OG KRINSLEIKAR

Florø Stadion 19. og 20 september.

Med dette har vi gleda av å invitere til KM helg i Florø for 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 og stav startar kl 11.00.

Søndag startar stemnet kl 12.00.

Øvingsutval KM	
Klasse	Øving
Gutar 13 og 14 år	Dag 1: 60m, 1500m stav, lengde, spyd 600g, slegge 4x 60m stafett Dag 2: 80m hekk, 600m, høgde, kule, diskos, tresteg
Jenter 13 og 14 år	Dag 1: 60m, 1500m, stav, lengde, spyd, slegge 4x 60m stafett Dag 2: 80m hekk, 600m, høgde, kule, diskos, tresteg
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	Dag 1: 100m, 800m, høgde, tresteg, stav, slegge, spyd 4x100m stafett Dag 2: 100m hekk, lengde, 400m, 2000m(15 år), 3000m(16 år), diskos, kule.
Gutar 17 og 18 år	Dag 1: 100m, 800m, høgde, tresteg, stav, slegge, spyd, 4x100m stafett Dag 2: 110m hekk, lengde, 400m, 3000m, diskos, kule.
Jenter 15 og 16 år	Dag 1: 100m, 800m, høgde, tresteg, stav, slegge, kule, spyd 4x100m stafett Dag 2: 100 hekk, lengde, 400m, 1500m, diskos
Jenter 17 og 18 år	Dag 1: 100m, 800m, høgde, tresteg, stav, slegge, kule, spyd, 4x100m stafett. Dag 2: 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	Dag 1: 100m – 800m - kule - høgde-slegge Dag 2: 200m-5000m-diskos-lengde-1000m stafett.
Kvinner senior/ /veteran	Dag 1: 100m – 800m- kule - høgde- slegge Dag 2: 200m-3000m-diskos-lengde 1000m stafett.

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

Fin deltakerpremie til alle.

Startpengar for krinsleikar 10- 12 er kr 100,- for fritt antal øvingar.

Startpengar til konto:

3775 20 67563

Påmelding:

Det vert lagt ut web påmelding ei veke før påmeldingsfristen, link vert lagt ut på [www.sffik](http://www.sffik.no).

Siste frist for påmelding onsdag 16. september kl 23.59

Etterpåmelding dobbel startavgift.

Kontaktperson hos arr:

Rune Osa, Florø T&IF

e-post: rune.osa@eninvest.net mob 911 01260

Spørsmål vedr. web påmelding rettast til **krinskontoret** tlf 57 76 12 22

Tidsskjema vert lagt ut på: www.sffik.no når det er klart.

Sparebanken Sogn og Fjordane gjev bestemannspremie på kr 1000,- til beste løp, hopp og kast for utøvarar **over 15** år utrekna etter poengtabell for lagserien. Til saman tre premiar for kvinner og tre for menn. Dette gjeld for øvingar som er vanlege seniorøvingar (ikkje kast/hekk aldersbestemt).

Poengtabell på nett:

<http://www.friidrett.no/files/%7BFED1FF3B-65FE-44B0-8373-E79906D3359B%7D.xls>

Velkommen til fine friidrettsdagar i Florø!!

Arr: Florø T&IF/SFFIK