

CUP I FRIIDRETT 2023
INNBYDELSE TIL HAUGESUND SPAREBANK-CUP 4:

Onsdag 13. september 17:30, Haugesund Friidrettsstadion, arrangør HIL Friidrett/Sveio IL

Årsklasser og øvelser
Jenter:

| | | | | |
|--------------------------------|-------|-------|-------------|------------|
| Rek 2017/2016/2015/2014 | 60 m | | Hinderløype | Liten ball |
| 2013 | 60 m | 600 m | Lengde* | Kule 2 kg |
| 2012/2011/2010 | 60 m | 600 m | Høyde | Kule 2 kg |
| 2009 | 100 m | 800 m | Høyde | Kule 3 kg |
| 2008 | 100 m | 800 m | Høyde | Kule 3 kg |
| 2007/2006 | 100 m | 800 m | Høyde | Kule 3 kg |
| 2005/2004 | 100 m | 800 m | Høyde | Kule 4 kg |

Gutter:

| | | | | |
|--------------------------------|-------|-------|-------------|-------------|
| Rek 2017/2016/2015/2014 | 60 m | | Hinderløype | Liten ball |
| 2013 | 60 m | 600 m | Lengde* | Kule 2 kg |
| 2012/2011/2010 | 60 m | 600 m | Lengde* | Spyd 0,4 kg |
| 2009 | 100 m | 800m | Lengde | Spyd 0,6 kg |
| 2008 | 100 m | 800 m | Lengde | Spyd 0,6 kg |
| 2007 | 100 m | 800 m | Lengde | Spyd 0,7 kg |
| 2006 | 100 m | 800 m | Lengde | Spyd 0,7 kg |
| 2005/2004 | 100 m | 800 m | Lengde | Spyd 0,8 kg |

*Lengde = 50 cm satssone for alle 13 år (f.2010) og yngre.

NB! Vi setter en begrensning på maks. tre øvelser pr deltaker, og ønsker ikke at noen melder seg på flere øvelser enn det en planlegger å delta i.

For rekruttene vil det i tillegg til løp ute bli arrangert lengde, hinderløype mm. innendørs, og foreldrene til de påmeldte bes om å hjelpe til her. Påmelding i MinIdrett kun til 60 m.

Online påmelding: <https://isonen.no/event/clal62a5562851511cjsekhudey>

Påmeldingsfrist: søndag 10. sept. kl. 23.59.

Etteranmelding: Ikke anledning til etteranmelding!! **Husk påmeldingsfrist!!**

Startkontingent: Klubbene betaler kr 50,- pr øvelse, betales klubbvis til kto.nr. 3240.06.12098.

Premiering:

Sammenlagt premiering basert på Tyrvingtabellen for jenter og gutter 11 år og eldre innen følgende grupper: Sprint – Mellomdistanse – Hopp – Kast.

J/G 10 år får en premie uten rangering av resultat, mens J/G rekrutt får medalje etter hvert stevne.

Det er ikke krav til deltakelse i et antall stevner for å telle med i sammendraget for 12 år og yngre, men 13 år og eldre (f.2010) må ha 3 tellende stevner for å bli premiert. Maks 3 stevner er tellende i premieringen.