



**Nordea**  
Regionmästerskap



# Inbjudan för 13-14 åringar i Uddevalla den 12-13 mars 2011

## Lördag 12 mars och söndag 13 mars

**P14** 60m – 1000m fö – stav – längd – 200m – 1000m fi – 60m häck – höjd – tresteg – kula

**F14** 60m – 1000m fö – höjd – längd – 200m – 1000m fi – 60m häck – stav – tresteg – kula

**P13** 60m – 800m fö – stav – tresteg – kula – 200m – 800m fi – 60m häck – höjd – längd

**F13** 60m – 800m fö – höjd – tresteg – kula – 200m – 800m fi – 60m häck – stav – längd

**Stafett** 8 x 200m (2 från varje klass)

## Tävlingsstart

Lördag 12 mars kl 12:00

Planerad sluttid på söndagen c:a 16.30

## Kvalgränser

	<b>P14</b>	<b>P13</b>	<b>F14</b>	<b>F13</b>
<b>60m</b>	8.45	9.00	8.60	8.78
<b>200m</b>	29.42	30.30	30.10	30.95
<b>800m</b>	-	2.44.00	-	2.45.00
<b>1000m</b>	3.23.70	-	3.30.00	-
<b>60mh</b>	11.00	10.81	10.23	10.81
<b>Höjd</b>	1.45	1.40	1.43	1.41
<b>Stav</b>	2.00	1.80	1.90	1.70
<b>Längd</b>	4.54	4.30	4.46	4.44
<b>Tresteg</b>	9.50	9.00	9.29	9.26
<b>Kula</b>	9.25	9.00	8.35	9.12

Komplettering med aktiva närmast under kvalgränserna kommer ske så att minst 8st blir uttagna i alla grenar

De aktiva får vara med i max 3 grenar per dag.

**Sista anmälningdag den 26 februari med följande uppgifter:**

Namn, förening, åldersklass, gren (i löpgrenar även säsongsbästa)

Om man ska ha en smålandströja, inkl storlek. De som inte har varit med på Nordea regionmästerskap tidigare får tröjan gratis.

Beställning av mat och logipaket (se alternativ nedan)

Eventuellt kommer det ordnas en gemensam buss från Småland. Meddela i anmälan om ni har intresse av att åka med bussen. Det kan då ev. tillkomma en mindre avgift för bussresan.

Anmälan skickas till: [john-eric.ericsson@ungfriidrott.se](mailto:john-eric.ericsson@ungfriidrott.se)

Andra frågor till: [terese\\_sandberg@hotmail.com](mailto:terese_sandberg@hotmail.com), 070-423 27 63

**Anmälningavgift**

Individuell start/gren 60kr (efteranmälan 180kr i mån av plats)

IK Orient erbjuder nedanstående **Mat och logipaket**

**Paket 1**

Fredag – söndag 2 x logi + mat **425 :-**

Mat:

Lördag: frukost, lunch, middag

Söndag: frukost, lunch

**Paket 2**

Lördag – söndag 1 x logi + mat **325 :-**

Mat:

Lördag: lunch, middag

Söndag: frukost, lunch

Boende sker på Östrabo 2 yrkes (lärosalar) samt Östrabo 1 (idrottshallar)

Matsservering sker på Östrabo 2 yrkes, ca 400m från Rimnershallen.

Enstaka måltidsbiljetter ej beställda i paket enligt ovan **75:-/st**

Vid anmälan anges om det finns önskemål om specialkost.