

Tranås AIF-Friidrott inbjuder härmed till Swedbankspelen

Lördagen den 13 april 2013

Kl. 11.00 i Idrottshallen, Tranås

F/P 7	2x30 m	St. Längd	Kula (1kg)		
F/P 9	2x30 m	St. Längd	Kula (1kg)		
F/P 11	2x30 m	St. Längd	Kula (2kg)	St. Tresteg	Höjd
F/P 13	2x30 m	St. Längd	Kula (2/3kg)	St. Tresteg	Höjd

Anmälan: till tina.klasson@telia.com senast den 4 april.

Anmälningsavgift: 30kr / gren, sätts in på BG 5745 - 7467 i samband med anmälan. Ange Swedbankspelen och klubb.

PM

Tidsprogram läggs ut på www.taif-friidrott.se

- Tresteg: A. Stående jämfota V/H eller H/V steghopp - jämfota landning.
B. Gångstående med t ex vänster fot främst, V-H-jämfota. Man får ej landa på bakre foten i steg 1.
- Avprickning: Sker i entréhallen 30 minuter innan start för löpgrenarna.
- Upprop: 10 minuter före start.
F/P 7,9,11 har fyra försök i teknikgrenarna F/P 13 3 försök 8 bästa till final
- Löpning: I klasser med minst 6 startande går de 3 bästa till final. SPIKSKOR kan EJ användas.
- Ombyte: Omklädningsrum finns i källaren.
- Uppvärmning: Sker i entrehallen innan tävlingsstart och i källaren.

Kiosk med fika och godis.

Välkomna Tranås AIF friidrott