



IK SISU

SISU-SPELEN 2015 och DM o UDM lång stafett

Lördagen den 8 augusti 2015 på Skogsvallen i Nässjö

Grenprogram

Män	100m, 400m, 800m, 110m häck, Höjd, Längd, Kula, Diskus
P 17	100m, 800m, 110m häck, Höjd, Längd, Kula, Spjut
P 15	80m, 800m, 80m häck, Höjd, Längd, Kula, Spjut
P 13	60m, 600m, 60m häck, Höjd, Längd, Kula, Spjut
P 11	60m, 600m, 60m häck, Längd, Kula
P 9	60m, 600m, Längd, Boll
P 7	60m, 600m, längd, Boll
DM	Män 4 x 1500 m
UDM	P17 3 x 800m, P15 3 x 800m, P13 3 x 600m

Kvinnor	100m, 400m, 800m, 100m häck, Höjd, Längd, Kula, Diskus
F 17	100m, 800m, 100m häck, Höjd, Längd, Kula, Spjut
F 15	80m, 800m, 80m häck, Höjd, Längd, Kula, Spjut
F 13	60m, 600m, 60m häck, Höjd, Längd, Kula, Spjut
F 11	60m, 600m, 60m häck, Längd, Kula
F 9	60m, 600m, Längd, Boll
F 7	60m, 600m, Längd, Boll
DM	Kvinnor 3 x 1500 m
UDM	F17 3 x 800m, F15 3 x 800m, F13 3 x 600m

I klasserna P/F 11 och yngre får samtliga deltagare fyra försök i längd, kula och boll.
I övriga klasser får samtliga deltagare tre försök i längd, tresteg och i kastgrenarna.
Därefter får de åtta bästa ytterligare tre försök.

Forts.





- Anmälan** Senast torsdagen den 30 juli till IK Sisu
- E-postadress: tavling.iksisu@outlook.com
Glöm inte att ange födelseår i anmälan!
- Anmälningsavgift** Sätts in på IK Sisu:s postgironummer: **64 16 24-2**.
40 kr/start för klasserna P/F 13 år och yngre
60 kr/start för klasserna P/F 15 år och äldre
Stafetter
Seniorer 200:-/lag, 17 år och yngre 150:-/lag
- Efteranmälan** I mån av plats mot dubbel avgift.
- El-tid** Finish-Lynx
- Första start** Kl. 10.00
Långa stafetterna kommer att läggas sist i tidsprogrammet.
- Tidsprogram och resultatlistor** Kommer att läggas ut på IK SISU:s hemsida
www.iksisu.se
- Priser** Plaketter till de tre främsta i varje klass.
Rekordplakett till dem som slår Sisuspelsrekord.
- Upplysningar** Rolf Englund 070 - 545 53 04
rolf.englund@iksisu.se
- Försäljning** IK Sisu kommer under hela tävlingsdagen ha försäljning av korv, varma mackor, potatissallad med köttbullar eller skinka, fika, kaffe, dricka, godis.
Välkomna till Skogsvallen i Nässjö den 8 augusti!

Swedbank 