

# Tranås AIF – friidrott inbjuder härmed till **Vårcupen**

**Lördagen den 24 Mars 2018**

**Kl. 11,00 i Idrottshallen, Tranås**

F/P 7	2x30m	St. Längd	Kula (2 kg)		
F/P 9	2x30m	St. Längd	Kula (2 kg)		
F/P 11	2x30m	St. Längd	Kula (2 kg)	St. tresteg	Höjd
F/P 13	2x30m	St. Längd	Kula (2/3 kg)	St. tresteg	Höjd

Anmälan till [tina.klasson@hotmail.com](mailto:tina.klasson@hotmail.com) senast onsdagen den 15 mars.

Anmälningavgift: 30 kr/gren. Efteranmälan i mån av plats mot dubbel avgift. Föreningen kommer att faktureras i efterhand.

## **PM**

<b>Tidsprogram:</b>	Läggs ut på <a href="http://www.taif-friidrott.se">www.taif-friidrott.se</a> .
<b>Tresteg:</b>	A. Stående jämfota V/H eller H/V steghopp – jämfota landning. B. Gångstående med t ex vänster fot främst, V-H-jämfota Man får <b>ej</b> landa på bakre foten i steg ett.
<b>Avprickning:</b>	Skер i entréhallen 30 min före start. Endast i löpning.
<b>Upprop:</b>	10 minuter före start vid grenens placering.
<b>Antal försök:</b>	I F/P 7,9,11 har alla 4 försök i kula, St. längd och St. tresteg. I F/P 13 har alla 3 försök och de 8 bästa går till final och får 3 försök till.
<b>Löpning:</b>	I klasser med minst 4 startande går de tre bästa till final. <b>Spikskor kan ej användas.</b>
<b>Höjningsschema</b>	F/P 11 80-85-90-95-100-105-110-113-116-119-122-125-+3 cm F/P 13 90-95-100-105-110-113-116-119-122-125-128-+3 cm
<b>Ombyte:</b>	Omklädningsrum finns i källaren.
<b>Uppvärmning:</b>	Skер i entréhallen innan tävlingsstart, i källaren eller utomhus.
<b>Kiosk:</b>	Med fika, godis och korv.

**Välkomna Tranås AIF friidrott**