



IK SISU

inbjuder till 45:e upplagan av

SISU-SPELEN

Senior- och ungdomstävling i friidrott

Lördagen den 8 augusti 2009 på Skogsvallen i Nässjö

Grenprogram

Män 100m, 400m, 1 500m, 110m häck, Höjd, Stav, Längd, Kula, Diskus, 4x100m
P 17 100m, 1500m, 110m häck, Höjd, Längd, Kula, Diskus
P 15 100m, 800m, 100m häck, Höjd, Längd, Kula, Diskus
P 13 80m, 600m, 60m häck, Höjd, Längd, Kula, Diskus, 4x80 m
P 11 60m, 600m, 60m häck, Längd, Kula, 5x60 m
P 9 60m, Längd, Boll

Kvinnor 100m, 400m, 1500m, 100m häck, Höjd, Stav, Längd, Kula, Diskus, 4x100m
F 17 100m, 1500m, 100m häck, Höjd, Längd, Kula, Diskus
F 15 100m, 800m, 80m häck, Höjd, Längd, Kula, Diskus
F 13 80m, 600m, 60m häck, Höjd, Längd, Kula, Diskus, 4x80 m
F 11 60m, 600m, 60m häck, Längd, Kula, 5x60 m
F 9 60m, Längd, Boll

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.

Under Sisu-spielen och Ränneborgsspielen anordnas en gemensam klubbävling där det gäller att samla så många poäng som möjligt till klubben.

Grenseger ger 4 poäng, en 2:a plats ger 3 poäng, en 3:e plats ger 2 poäng och övriga placeringar ger 1 poäng. Den klubb som samlar flest poäng totalt under de två dagarna i Nässjö och Eksjö erhåller en pokal.

Forts.

Klubblokal	Tävlingsarena	Telefon/Fax	E-postadress Anmälan	Webbplats
Centralgatan 26 D	Skogsvallen	0380 – 735 45	Iksisu.tavlingar@telia.com	www.idrottonline.se/nassjo/iksisu-friidrott
571 41 Nässjö	571 00 Nässjö	0380 – 741 84		

Anmälan	Senast onsdagen den 29 juli till IK Sisu - Adress: IK Sisu, Centralgatan 26 D, 571 41 Nässjö <i>eller</i> - E-postadress: iksisu.tavlingar@telia.se Ange kontaktperson med postadress eller e-postadress för utskick av tidsprogram och resultat. Glöm inte att ange födelseår i anmälan!
Anmälningsavgift	Sätts in på IK Sibus postgironummer: 64 16 24-2 . 30 kr/start för klasserna P/F 13 år och yngre 50 kr/start för klasserna P/F 15 år och äldre 80 kr/stafettlag
Efteranmälan	I mån av plats mot dubbel avgift.
El-tid	Finish-Lynx
Första start	Kl. 10.00
Tidsprogram och resultatlistor	Kommer att läggas ut på IK Sibus hemsida, www.idrottonline.se/nassjo/iksisu-friidrott , samt skickas, om så önskas, till angiven kontaktperson i klubben.
Priser	Plaketter till de tre främsta i varje klass. Rekordplakett till dem som slår Sisuspelsrekord.
Upplysningar	Fredrik Lundqvist, tel. 0380 – 161 07
Försäljning	IK Sisu kommer under hela tävlingsdagen ha försäljning av pastasallad, korv, mackor, kaffe, dricka, godis m.m.

Välkomna till Skogvallen i Nässjö den 8 augusti!



IK SISU

Klubblokal	Tävlingsarena	Telefon/Fax	E-postadress Anmälan	Webbplats
Centralgatan 26 D	Skogvallen	0380 – 735 45	iksisu.tavlingar@telia.com	www.idrottonline.se/nassjo/iksisu-friidrott
571 41 Nässjö	571 00 Nässjö	0380 – 741 84		