



# Inbjudan till Götalandscupen

Hovslätts IK inbjuder till Götalandscupens division 1 i friidrott för seniorer män och kvinnor torsdag den 25 maj 2017 kl 12.30 (slägga börjar 12.00) på Råslätts idrottsplats i Jönköping.

## Deltagande lag

### Män

Hovslätts IK  
IK Kville  
IK Sisu  
IK Ymer  
IFK Lund  
Kalmar SK

### Kvinnor

IK Lerum Friidrott  
IFK Lund  
IK Ymer Friidrott  
Högby IF  
Hovslätts IK  
Åhus FIK

## Tävlingsgrenar

Män: 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m, 3000m hinder, 110m häck, 400m häck, höjd, stav, längd, tresteg, kula, diskus, slägga, spjut och stafett 4x100m.

Kvinnor: 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m, 1500m hinder, 100m häck, 400m häck, höjd, stav, längd, tresteg, kula, diskus, slägga, spjut och stafett 4x100m.

## Antal deltagare

Varje förening skall ha en deltagare i varje individuell tävlingsgren samt ett stafettlag. Högst fem tävlande per lag får dubblera, d.v.s. starta i två individuella grenar. Extra deltagare utom tävlan tillåts ej i någon tävlingsgren.

## Poängberäkning

Vid match med x lag: X poäng för grenseger och sedan fallande till 1 poäng för placering x i varje gren (inkl stafett), d.v.s vid match med 6 lag: 6-5-4-3-2-1 poäng i varje tävlingsgren.

## Lottning

Lottning enligt schema utsänt av Götalandsregionen.

## Egna redskap

Egna redskap får användas om de före tävlingen inlämnats för kontroll och då godkänts av tekniske ledaren. Dessa redskap betraktas som arrangörens till dess tävlingen är avslutad. De förvaras av tekniske ledaren och får användas av samtliga deltagare.

**Anmälan**

Inbjudna föreningar skall senast 22 maj via e-post ange preliminär laguppställning till hik.friidrott@tele2.se Återbud ska meddelas arrangören senast den 18 maj.

Definitiv laguppställning meddelas vid tekniskt möte, som äger rum i lokal på idrottsplatsen kl 11.15 tävlingsdagen.

**Information**

Information om tävlingen läggs fortlöpande ut på Hovslätts IK:s hemsida [www.hovslattsik.se/friidrott](http://www.hovslattsik.se/friidrott)

**Frågor**

Ann Axelsson, [ann.axel@telia.com](mailto:ann.axel@telia.com), 036-12 17 43, 0733-104016.

**Tidsprogram** (se nedan)

Första kastgren är slägga som äger rum kl 12.00. Släggkastningen sker på en arena 2 km från Råslätts IP. Vi åker gemensamt dit kl 11.30 men vi kan inte lösa transport för alla utan bilar behövs. Det tar ca 5 minuter att åka till kastplanen.

**Servering**

Under dagen finns servering med korv, kaffe, festis och div. "onyttigt".

Varmt välkomna till Råslätts IP den 25 maj.



## 11.15 LAGLEDARSAMLING

### TIDSPROGRAM

<i>Tid</i>	<i>Löpning</i>	<i>Hopp</i>	<i>Kast</i>
12.00			M/K Slägga
12.30		M Stav	
12.40		K Tresteg	
12.50		M Höjd	
13.00	K 400m häck		
13.15	M 400m häck		
13.30	M 100m		
13.40	K 100m		
13.55	K 1500m hinder	M Längd	
14.15	M 3000m hinder		M/K Spjut
14.30	M 200m		
14.40	K 200m		
14.55	K 800m		
15.00		K Stav	
15.05	M 800m		
15.10		K Längd	
15.15	K 5000m		
15.30		K Höjd	
15.40	M 5000m		
16.00			M/K Diskus
16.05	K 100m häck		
16.10			M/K Kula
16.20	M 110m häck	M Tresteg	
16.40	K 400m		
16.50	M 400m		
17.00	K 1500m		
17.10	M 1500m		
17.20	K 4x100m		
17.30	M 4x100m		

Släggkastningen sker på en arena 2 km från Råslätts IP. Vi åker gemensamt dit kl 11.30 men behöver hjälp med transport. Det tar ca 5 minuter att åka dit.

OBS! Vi har bytt plats på diskus och spjut då vi har diskus och kula på samma sida av idrottsplatsen.