



IK SISU

SISU-SPELEN 2017

VDM – 400m, Kort häck, Spjut
Senior- och ungdomstävling i friidrott

Lördagen den 5 augusti 2017 på Skogsvallen i Nässjö

Grenprogram

Män 100m, 400m, 800m, 110m häck, Höjd, Längd, Kula, Spjut
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

Kvinnor 100m, 400m, 800m, 100m häck, Höjd, Längd, Kula, Spjut
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

VDM 400m, 80/100/110mH, Spjut

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 onsdagen den 26 juli till IK Sisu - E-postadress: tavling.iksisu@outlook.com Glöm inte att ange födelseår i anmälan!
Anmälningsavgift	50 kr/start för klasserna P/F 13 år och yngre 70 kr/start för klasserna P/F 15 år och äldre Anmälningsavgiften faktureras till respektive klubb.
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 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, enklare lunch, fika, kaffe, dricka, godis. Välkomna till Skogsvallen i Nässjö lördagen den 5 augusti!