



IK Sisu Nässjö bjuder in alla Smålands friidrottsföreningar till

# Lag-DM i friidrott 2019

för seniorer söndagen 15 september på Skogsvallen i Nässjö.

Lagledarsamling 10.15. Första start kl. 11.00.



**Klasser:** Män, Kvinnor.

## Grenar

100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m hinder, 5000m, 100/110m häck, 400m häck, höjd, stav, längd, tresteg, kula, diskus, slägga, spjut, stafett 1000m.

## Regler

- Varje lag ställer upp med en deltagare per gren individuellt.
- Varje deltagare har rätt deltaga i max två grenar plus stafett.
- Inga hopp/kast får "sparas" och utföras efter avslutad gren.
- Poängberäkning: Efter antalet deltagande lag matchdagen. T.ex. 6 lag = 6, 5, 4, 3, 2, 1p.  
Vid lika poäng avgör antal grensegrar, därefter plac. i avslutande stafetten.

**Anmälan** mailas till [tavling.iksisu@outlook.com](mailto:tavling.iksisu@outlook.com) senast **torsdag 5 september**. Samtidigt sätts anmälningsavgiften **400 kr** per lag in på IK Sisu:s bankgiro 5749-5319. Ange "Lag-DM" och förening.

**Laguppställningar** ska mailas till [tavling.iksisu@outlook.com](mailto:tavling.iksisu@outlook.com) senast **onsdag 12 september**.

## Tidsprogram Lag-DM 2019 (Uppdaterat 2019-08-08)

Tidsprogrammet är preliminärt. Kan ändras beroende på antalet anmälda lag.

	Löpning	Höjd/Stav	Längd/Tresteg	Kast
10.15	Lagledarträff			
11.00	M 400m Häck	K Stav	K+M Längd	M+K Slägga
11.10	K 400m Häck			
11.25	M 100m			
11.35	K 100m			
11.45	M 800m			
11.50	K 800m			
12.00	M 3000m hinder			
12.15		M Höjd		M+K Diskus
12.25	K 3000m hinder		K+M Tresteg	
12.50	M 200m			
12.55	K 200m	K Höjd		
13.05	M+K 5000m			
13.30				M+K Spjut
13.40	K 100m Häck			
13.50	M 110m Häck	M Stav		M+K Kula
14.05	M 400m			
14.10	K 400m			
14.20	M 1500m			
14.30	K 1500m			
14.40	M Stafett 1000m			
14.50	K Stafett 1000m			