

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

Lördagen den 28 Mars 2020

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 senast onsdagen den 18 mars.

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

PM

Tidsprogram:	Läggs ut på www.taif-friidrott.se .
Tresteg:	A. Stående jämfota V/H eller H/V steghopp – jämfota landning. B. Gångstående med t ex vänster fot främst, V-H-jämfota Man får ej landa på bakre foten i steg ett.
Avprickning:	Skер i entréhallen 30 min före start. Endast i löpning.
Upprop:	10 minuter före start vid grenens placering.
Antal försök:	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.
Löpning:	I klasser med minst 4 startande går de tre bästa till final. Spikskor kan ej användas.
Höjningsschema	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
Ombyte:	Omklädningsrum finns i källaren.
Uppvärmning:	Skер i entréhallen innan tävlingsstart, i källaren eller utomhus.
Kiosk:	Med fika, godis och korv.

Välkomna Tranås AIF friidrott