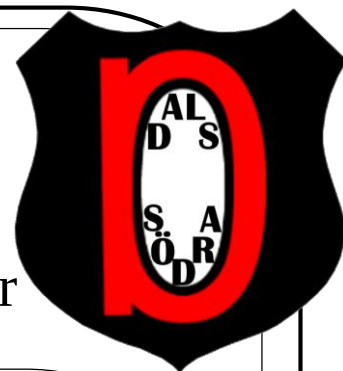


PM *Frendevispelen*
lördag 2 juli 2016 kl. 10:00
Ungdomstävling i klasserna 7-14 år



Dals Södra FFI hälsar alla välkomna till årets Frendevispel. Viktigt att alla tar del av detta PM. Funktionärer samlas senast 09.00 för genomgång.

Plats

Nyrenoverade Frendevis idrottsplats, Frändefors. Längdhopp med allvädersbeläggning och nya mattor för höjd och kast.

Efteranmälan

Efteranmälan i mån av plats, 80 kr/gren, tas emot i sekretariatet fram till 45 minuter innan grenstart.

Avprickning

Avprickning i löpgrenar senast 45 min före start.

Upprop

Upprop 10 minuter före start i teknikgrenar och för avprickade i löpningar.

Omklädningsrum

Finns i intilliggande idrottshall, tänk på stöldrisk.

Uppvärmning

Uppvärmning kan ske på gräsytor utanför kastområde samt på löparbanor.

Prisutdelning

Medaljer till de tre första i varje gren

Resultat

Anslås på anslagstavla i närheten av sekretariatet.

Försäljning

Vi kommer att ha kiosken öppen, där vi säljer korv och bröd, våfflor, kaffe, bullar, dricka och godis.

Övrig information

Elektronisk tidtagning för 60 och 80 meter. Inga finaler.

Boll/spjut markeras kastet med en vimpel och mäts efter sista omgången.

Alla tävlande får fyra försök om inget annat anges vid upprop i hopp och kastgrenar.

Höjdhopp höjs 5 cm upp till 1.20 m därefter 4 cm till 1.40, därefter 3 cm.

