



PM Frendevispelen

söndag 2 juni 2019 kl. 10:00
Ungdomstävling i klasserna 7-14 år



Dals Södra FFI hälsar alla välkomna till årets Frendevispel. Viktigt att alla tar del av PM.

Plats

Frendevis idrottsplats, Frändefors. Längdhopp med allvädersbeläggning mattor för höjd och kast. Löpning på lavenit. Parkering på skolgården

Efteranmälan

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

Avprickning

Avprickning i sekretariat samt avhämtning av plakett.

Upprop

Upprop 10 minuter före start.

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, plakett till alla (ej Öppen klass).

Resultat

Anslås på anslagstavla i närheten av sekretariatet.

Försäljning

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

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.

Öppen klass i Diskus, slägga.

Höjdhopp, höjningsschema:

P/F7: 65, 70, 75, ... 100, 103, +3cm.

P/F9: 75, 80, 85, ... 115, 118, +3cm.

P/F11: 85, 90, 95, ... 125, 128, +3cm.

P/F13/14: 105, 110, 115, ... 140, 143 +3cm

