



Friidrettsstemne

Onsdag 24.august

Start : Kl. 17.30
Påmelding : Frå 17.00

Øvingar:

Rekruttar (til og med 10 år): Liten ball, lengde, 60m, 600m for 10 år

11- 14 år: 60m, lengde, kule, spyd (13-14 år), 200m, 600m

15-16 år : 60m, lengde, kule, spyd, 200m, 800m

Frå 17 år: 100m, lengde, kule, spyd, 200m, 800m/1500m

Startkontingent:

Rekruttar : Kr 10 pr. øving

11-16 år : Kr 10 pr. øving

Frå 20 år : Kr 20 pr. øving

Tidstabell (må tilpassast litt etter deltaking)

Klassar	60	Lengde aust	Liten b.	Kule	Spyd	200m	600m	800m/1500m
Rekrutt til og med 10år	18.35	17.40 2 hopp	18.10 2 kast				10 år kan delta i 11-års klassen	
11-14 år	18.05	18.10 3 hopp		17.40 4 støyt	18.40 13-14år	18.30	18.45	
15-16 år	18.15	18.20 4 hopp		17.40 4 støyt	18.45	18.35		18.55
Frå 17 år	18.20 (100m)	18.25 4 hopp		17.40 4 støyt	18.45	18.35		18.55

Vel møtt til trening - frå 10år: Onsdag og fredag kl. 16.00