



Svealands Regionsmästerskap i Uppsala 18-19 mars för 13-14 åringar



Nu är det dags för distriktets klubbar att anmäla sina tävlingsaktiva 13-14-åringar (födda 03-04) till Närkeklaget för att delta i Svealands Regionsmästerskap

Som tränare: Tänk på att detta är den förberedande tävlingen inför kommande SM-tävlingar så de aktiva som ni tar ut ska ha tävlingsvana och träna regelbundet. För att de ska vara aktuella för att delta i vårt Närkeklag.

Plats: IFU Arena Uppsala

Föreningsvis görs en gemensam anmälan senast måndag den 6/3

på de aktiva, **glöm ej personbästa** i alla grenar, till cami.bjorklund@live.com

Då hinner vi sammanställa och se till att vi får ett så komplett lag, som möjligt.

Korrigeringar kommer ev. att ske då vårt lag max får ha 8 deltagare i varje gren och tävlingsklass. Glöm ej att uppge möjliga reservgrenar och kontaktperson.

Vi behöver veta:

- om du åker med i vår gemensamma buss ifrån Tybblelundshallen vi återkommer ang tid för avfärd/hemfärd (restid ca 2h-2,5h)
- Tekniska mötet lördag 18 mars kl 11:00 i sekretariatet IFU Arena
- om du övernattar lör-sön med gänget hårt underlag i skolsalar Celsiusskolan
- ev allergier /specialkost
- gärna en mailadress så att vi kan skicka information direkt till dig

till tävlingsanmälan behövs följande uppgifter

Klubb, den aktivas namn och födelseår/tävlingsklass samt grenar som den aktiva vill delta i. Säsongsbästa och personbästa ska anges i löpgrenar.

Som aktiv tänk på att du kan delta i någon gren som du inte tävlar i till vardags för att samla in lite extra poäng till laget.

Grenprogram

Lördag 18 mars, första start kl 12:00

P14: 200m, 1000m fö, 60m häck, längd, stav, vikt

P13: 200m, 800m fö, 60m häck, längd, stav, kula

F14: 200m, 1000m fö, 60m häck, höjd, längd, vikt

F13: 200m, 800m fö, 60m häck, höjd, längd, kula

Söndag 19 mars första start kl 10:00

P14: 60m, fi 1000m, höjd, tresteg, kula,

P13: 60m, fi 800m, höjd, tresteg,

F14: 60m, fi 1000m, stav, tresteg, kula,

F13: 60m, fi 800m, stav, tresteg,

Avslutar med stafett 8x200m med 2 löpare från respektive klass F/P13 och F/P14

Poängberäkning

Distriktspoäng räknas i samtliga grenar, Max två deltagare per distrikt kan få poäng i respektive gren. Låt oss därför försöka få minst 2 deltagare i varje tävlingsgren.

Regler för regionsmästerskapen

- Klasserna är åldersbundna
- Varje distrikt får delta med max 8 deltagare i varje gren och klass.
- Som aktiv får du delta i fyra individuella grenar samt stafett
- Varje distrikt får anmäla fler än ett stafettlag i varje klass

Transport

- med buss lördag mellan arenan och skolan lördag kväll och söndag morgon

Mat

Lördag	lunch	11:00-14:00 på arenan
	middag	19:00-20:30 i Celsiusskolan
Söndag	frukost	7:00- 8:30 i Celsiusskolan
	lunch	11:00-14:00 på arenan

Mer information hittar ni på Närkes Friidrottsförbunds hemsida www.nerikefriidrott.se
<http://upplandsfriidrott.se> här kommer PM och preliminärt tidsprogram att läggas ut.

Med vänliga hälsningar

Camilla Björklund NFIF tfn 070-51 77 169
Lars-Gunnar Dackeryd