

# Inbjudan till ungdomsserien inomhus 2010

## Grenprogram

### 19/1 Första start 18.30

<b>P 9:</b>	60 m, höjd, kula, 400 + stafett 4 x100 m
<b>F 9:</b>	60 m, höjd, kula, 400 + stafett 4 x100 m
<b>P 11:</b>	60 m, höjd, kula, 600 + stafett 4 x 100 m
<b>F 11:</b>	60 m, höjd, kula, 600 + stafett 4 x 100 m
<b>P 13:</b>	60 m, höjd, kula, tresteg, 800 m + stafett 4 x 100 m
<b>F 13:</b>	60 m, höjd, kula, tresteg, 800 m + stafett 4 x 100 m
<b>P 15:</b>	60 m, höjd, kula, tresteg, 1000 m + stafett 4 x 100 m
<b>F 15:</b>	60 m, höjd, kula, tresteg, 1000 m + stafett 4 x 100 m

### 9/3 Första start 18.30 obs ändrat datum

<b>P 9:</b>	60 m häck med mjukhäckar, längd, kula, 200 m + svensk stafett (100 + 200 + 300 + 400 m)
<b>F 9:</b>	60 m häck med mjukhäckar, längd, kula, 200 m + svensk stafett (100 + 200 + 300 + 400 m)
<b>P 11:</b>	60 m häck med mjukhäckar, längd, kula, 200 m + svensk stafett (100 + 200 + 300 + 400 m)
<b>F 11:</b>	60 m häck med mjukhäckar, längd, kula, 200 m + svensk stafett (100 + 200 + 300 + 400 m)
<b>P 13:</b>	60 m häck, längd, kula, stav, 200 m + svensk stafett (100 + 200 + 300 + 400 m)
<b>F 13:</b>	60 m häck, längd, kula, stav, 200 m + svensk stafett (100 + 200 + 300 + 400 m)
<b>P 15:</b>	60 m häck, längd, kula, stav, 200 m + svensk stafett (100 + 200 + 300 + 400 m)
<b>F 15:</b>	60 m häck, längd, kula, stav, 200 m + svensk stafett (100 + 200 + 300 + 400 m)

## Regler:

För varje förening som ställer upp så måste den föreningen ställa upp med funktionärer, där varje förening ansvarar för en gren. Ansvarsområde delas ut på plats.

Anmälan av lag och funktionärer ska vara inlämnade senast 30 min innan första start!

I hopp-, och kastgrenarna så gäller 4 hopp/kast per deltagare.

I 9- och 11-års klassen så får varje deltagare endast tävla i max en gren + stafett.

I 13- och 15-års klassen så får ENDAST en deltagare/lag och tillfälle delta i max 2 grenar + stafett.

## Anmälan skickas till:

[mr\\_simon89@hotmail.com](mailto:mr_simon89@hotmail.com) senast den 15/1 2010. Anmälan gäller också till utomhustävlingarna. Inbjudan till detta kommer inom kort....

Vid frågor, kontakta Simon Bergqvist, 019-20 09 40 eller 070-601 74 65.

Med vänliga hälsningar  
Ungdomskommittén  
Närke Friidrottsförbund