



Klubbmatchen i friidrott 2019

**Alunda SK, Östhammars friidrott, Bålsta IK,
Rånäs 4H och Upsala IF friidrott bjuder in till en
serie av dag/kvällstävlingar där du tävlar i lag.**

Ett samarrangemang mellan Upplands friidrottsföreningar med aktiva födda 05-03. Tävlingarna genomförs i huvudsak på kvällstid och under vanliga träningstider.

Alla deltagande lag måste ha föräldrar och ledare med då det krävs att alla hjälps åt som funktionärer.

Regler:

Vikter, häckhöjder och andra regler motsvarande F/P 15. Alla har tre hopp och tre kast. Inga finaler på löpgrenarna. Distanser för löpningarna varierar.

Vi utgår från manuell tidtagning men kan vi få till el-tid är det en bonus. Tävlingarna kommer att sanktioneras lokalt.

Laget består av upp till sex deltagare födda 05-03. Pojkar och flickor bildar egna lag. Det är samma deltagare i laget under samtliga fyra deltävlingar men deltagarna behöver inte kunna delta vid samtliga fyra deltävlingar. Laget får ställa upp med valfritt antal deltagare i varje gren men resultaten från de två främsta i laget räknas. Poäng kommer att ges utifrån antal deltagande lag i klassen. 1,2,3,4,5p... Mest poäng vinner.

Mindre föreningar kan bilda lag tillsammans. Saknas deltagare kan man ställa upp med färre deltagare eller kombinera lag mellan föreningar. T ex kommer Alunda och Östhammar att göra kombinationslag i sitt ÖSA samarbete. Undantag för ålder kan göras för att få ihop lag.

Anmälan:

Laganmälan görs senast den 30 maj på mailadress:

alundasktavlingsanmalan@gmail.com. Anmäl lagnamn, deltagare, förening och kontaktperson. Grenanmälan för respektive deltävling på plats 60 minuter innan start.

Priser till segrande lag samt utlottning av priser bland deltagande lag.

Vid frågor kontakta:

Tävlingsledarna Kristina Söderlund Alunda SK och Katarina Gustafsson Upsala IF

Kristina: telefon: 0708-563084, mail: kristina.soderlund.ask@gmail.com

Katarina Gustafsson: 070-695 51 00 mail: gustafsson.katarina@gmail.com

Deltävlingar:

Klubbmatch 1: Östhammars idrottsplats söndagen den 2 juni klockan 10.00. Anmälan av deltagare i grenar och deltagare i laget mellan 9.00 -9.30 på plats på arenan.

Grenar: 80m häck, längd, 200m, spjut, 800m

Klubbmatch 2: Norrtälje idrottsplats onsdagen den 26 juni klockan 18.00. Anmälan av deltagare i grenar och deltagare i laget mellan 17.00 -17.30 på plats på arenan.

Grenar: 80m 300m, längd, 800m, kula.

Klubbmatch 3: Bålsta idrottsplats tisdagen den 9 juli klockan 18.00. Anmälan av deltagare i grenar och deltagare i laget mellan 17.00 -17.30 på plats på arenan.

Grenar: 80m, 300m häck, tresteg, 1500m, slägga.

Klubbmatch 4: Uppsala arena tisdagen den 20 augusti klockan 18.00. Anmälan av deltagare i grenar och deltagare i laget mellan 17.00 -17.30 på plats på arenan.

Grenar: 100m, 80m häck, höjd, 1500m hinder, diskus,

Ingen tävlingsavgift för deltagande föreningar. Vi hjälps alla åt att vara funktionärer och tävlar mot personliga rekord!

Välkomna att vässa formen, prova på att tävla tillsammans och utmana dig att prova andra grenar än de du brukar tävla i.

