



IKHP:s Friidrottssektion inbjuder till

# DECEMBERKOLLEN

Träningsstävling inomhus för IKHP

Dag: Onsdag den 19:e december

Plats: Kålgårdsarenan

Tid: Klockan 17.00

Grenar: 60 meter, Längd och Kula

Klasser: F8 (Födda 2005 och senare)  
F9 (Födda 2004)  
F11 (Födda 2002 och 2003)  
F13 (Födda 2000 och 2001)  
F15 (Födda 1998 och 1999)  
F17 (Födda 1997 och 1996)  
K seniorer  
Mammor

P9 (Födda 2004 och tidigare)  
P11 (Födda 2002 och 2003)  
P13 (Födda 2000 och 2001)  
P15 (Födda 1998 och 1999)  
P17 (Födda 1996 och 1997)  
M seniorer  
Pappor

Anmälan: Görs på plats.

Bra att veta: Upp till och med 13-åringar hoppar längd med hoppzon.

Kulvikter: 1 kg – F8, P9, F9  
2 kg – P11, F11, F13  
3 kg – P13, F15, F17  
4 kg – P15, K seniorer, mammor  
5 kg – P17  
7,26 kg – M seniorer, pappor

Ungefärligt tidsprogram följer på baksidan. **Observera att det kan ta lite längre tid än en vanlig träning.**

Föräldrar, eller andra, som har tid och lust (och som inte själva deltar i tävlingen) är mycket välkomna att hjälpa till. Ju fler som hjälper till med mätning, tidtagning etc desto snabbare går det och barnen slipper få lång väntan på sin start.

Mer information kan man få av Karin Spjuth, 0708-198686, [karin@mediaspjuth.se](mailto:karin@mediaspjuth.se)



## Preliminärt tidsprogram tävling 2012-12-19

Tid	60m	Längd	Kula
17.10	F8	F9 (grop 1)	P9
17.15			
17.20			
17.25	P9		
17.30	F9	F11 (grop 2)	F8
17.35			
17.40	P11		
17.45		P9 (grop 1)	
17.50	F11	F8 (grop 2)	F9
17.55			
18.00		P11 (grop 1)	
18.05	F13		
18.10			F11
18.15			
18.20	P13		P11
18.25			F13
18.30			
18.35			
18.40	F15	P13 (Grop 2)	
18.45		F13 (Grop 1)	
18.50	P15		
18.55	F17		
19.00	P17	KS+MS+ Mammor+Pappor (Grop 1+ Grop 2)	P13
19.05			
19.10	KS Lopp 1+Mammor	P15+P17	
19.15			F15 + F17
19.20	MS Lopp 1+Pappor		
19.25			
19.30			P15+P17
19.35		F15 + F 17	
19.40			KS+MS+ Mammor+Pappor
19.45			
19.50			
19.55			
20.00			