

Inbjudan till Götalandscupen

IK Hakarpspojkarna och Hovslätts IK inbjuder till Götalandscupens division 1 i friidrott för seniorer män och kvinnor söndag den 5 juni 2016 kl 12.30 (slägga börjar 12.00) på Råslätts idrottsplats i Jönköping.

Deltagande lag

Män

Hovslätts IK
IK Hakarpspojkarna
IK Sisu
IK Ymer
IFK Lund
Finspångs AIK

Kvinnor

IK Lerum Friidrott
Falkenbergs IK
IK Ymer Friidrott
IK Orient
Hovslätts IK
Åhus FIK

Tävlingsgrenar

Män: 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m, 3000m hinder, 110m häck, 400m häck, höjd, stav, längd, tresteg, kula, diskus, slägga, spjut och stafett 4x100m.

Kvinnor: 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m, 1500m hinder, 100m häck, 400m häck, höjd, stav, längd, tresteg, kula, diskus, slägga, spjut och stafett 4x100m.

Antal deltagare

Varje förening skall ha en deltagare i varje individuell tävlingsgren samt ett stafettlag. Högst fem tävlande per lag får dubblera, d.v.s. starta i två individuella grenar. Extra deltagare utom tävlingen tillåts ej i någon tävlingsgren.

Poängberäkning

Vid match med x lag: X poäng för grenseger och sedan fallande till 1 poäng för placering x i varje gren (inkl stafett), d.v.s vid match med 6 lag: 6-5-4-3-2-1 poäng i varje tävlingsgren.

Lottning

Lottning enligt schema utsänt av Götalandsregionen.

Egna redskap

Egna redskap får användas om de före tävlingen inlämnats för kontroll och då godkänts av tekniske ledaren. Dessa redskap betraktas som arrangörens till dess tävlingen är avslutad. De förvaras av tekniske ledaren och får användas av samtliga deltagare.

Anmälan

Inbjudna föreningar skall senast 1 juni via e-post ange preliminär laguppställning till a.gronvall@telia.com Återbud ska meddelas arrangören senast den 29 maj.

Definitiv laguppställning meddelas vid tekniskt möte, som äger rum i lokal på idrottsplatsen kl 11.15 tävlingsdagen.

Information

Information om tävlingen läggs fortlöpande ut på IK Hakarpspojkarnas hemsida www.ikh.se/friidrott.

Frågor

Ann Axelsson, ann.axel@telia.com, 036-12 17 43, 0733-104016, Anders Grönvall, a.gronvall@telia.com, 036-18 44 77, 0709-52 47 94 .

Tidsprogram (se nedan)

Första kastgren är slägga som äger rum kl 12.00. Släggkastningen sker på en arena 2 km från Råslätts IP. Vi åker gemensamt dit kl 11.30 men kommer också att lägga ut en vägbeskrivning på hemsidan.

Varmt välkomna till Råslätts IP den 5 juni.



Tidsprogram

Tid	Löpning	Hopp	Kast
12.00			M/K Slägga
12.30		M Stav	
12.40		K Tresteg	
12.50		M Höjd	
13.00	K 400m häck		
13.15	M 400m häck		
13.30	M 100m		
13.40	K 100m		
13.55	K 1500m hinder	M Längd	
14.15	M 3000m hinder		M/K Diskus
14.30	M 200m		
14.40	K 200m		
14.55	K 800m		
15.00		K Stav	
15.05	M 800m		
15.10		K Längd	
15.15	K 5000m		
15.30		K Höjd	
15.40	M 5000m		
16.00			M/K Spjut
16.05	K 100m häck		
16.10			M/K Kula
16.20	M 110m häck	M Tresteg	
16.40	K 400m		
16.50	M 400m		
17.00	K 1500m		
17.10	M 1500m		
17.20	K 4x100m		
17.30	M 4x100m		

Släggkastningen sker på en arena 2 km från Råslätts IP. Vi åker gemensamt dit kl 11.30 men kommer också att lägga ut en vägbeskrivning på hemsidan.