



## Påmelding

Påmelding gjøres på iSonen. Påmeldingsfrist settes til 12.februar kl. 23.00. Påmelding etter fristen kan godtas etter avtale med arrangør, og det kreves da dobbel startkontingent.

## Øvelsesutvalg

Rekrutt (6-8 år)	5-kamp: 60m, lengde, 40m hekk, liten ball, hinderløype
G/J 9-10år	5-kamp: 60m, lengde, 40m hekk, liten ball, hinderløype
G/J 11-12 år	60m, lengde, høyde, kule, spyd, 400m
G/J 13-14 år	60m, tresteg, lengde u/tilløp, høyde, kule, spyd og 400m
Junior og Senior	60m, tresteg, lengde u/tilløp, høyde, kule, spyd og 400m

Det avvikles A og B finaler på 60m i juniorklassene. I kast benyttes redskaper med vekt tilpasset faktisk årsklasse.



## Startkontigent

10 år og yngre: 50 kr per øvelse

11 år og eldre: 100 kr pr øvelse

Betales til SFIK sin bankkonto **1506.17.10512** eller vippses til «Blåbyen Indoor» #509594. Tilreisende klubber betaler samlet. Betalingsfrist 15.februar.

## Premiering:

Rekrutt (6-10 år): 5-kamp pokal.

11 og 12 år: Premiering av de tre beste, deltakerpremie på øvrige.

13 og eldre: Premiering av de tre beste

Nye personlige rekorder registreres på elektronisk perseboks. Trekningspremier.

## Praktisk informasjon

I lengde og kast: 6 forsøk fra 13 år og eldre. 4 forsøk 12 år og yngre.

Direkte finale i alle løpsøvelser med unntak for JR og SR klasser, hvor det avvikles både A og B finale.

Opprop/oppmøte 10 minutter før start i alle øvelser

400m foregår på gressmatta, resultatene vil derfor ikke bli godkjent etter nasjonal standard. Også spydtilløpet og høydehopp foregår på gressmatta. Alle kastøvelser foregår med innendørs-utstyr.

Utøvere fra og med 13 år skal ha løst lisens.

## Overnatting

Flere barnehager og skoler i Sortland kommune leier ut lokaler til overnatting for idrettslag og foreninger. Dette administrerer klubbene selv.

**REVIÇOM**

