

Inbjudan distriktsmatch 6 januari 2024

Lördag 6 januari 2024, kl. 12- ca kl. 18

Eva Lisa Holtz Arena, Karlstad



Arrangörer: IF Göta Karlstad och Södra Svealands Friidrottsförbund

Inbjudna: Gamla Västergötlandsdistriktet, Gamla Hallandsdistriktet, Gamla Bohusdalsdistriktet, Gamla Värmlandsdistriktet, Akershus, Vestfold, Oslo

Anmäl distriktets medverkan senast 1 december till tavling@ifgota.se

Åldersklasser och grenar:

P17 (07–08) 60m, 200m, 1500m, 60m häck (91,4 – 9.14), höjd, längd, kula (5,0)

F17 (07–08) 60m, 200m, 1500m, 60m häck (76,2-8.50), höjd, längd, kula (3,0)

P15 (09–10) 60m, 200m, 1000m, 60m häck (84,0 – 8.50), höjd, längd, kula (4,0)

F15 (09–10) 60m, 200m, 1000m, 60m häck (76,2 – 8.00), höjd, längd, kula (3,0)

P13 (11–12) 60m, 200m, 800m, 60m häck (76,2 – 7.65), höjd, längd, kula (3,0)

F13 (11–12) 60m, 200m, 800m, 60m häck (68,6 – 7.65), höjd, längd, kula (2,0)

Dessutom **P17 och F17 stav** (tre deltagare oavsett ålder, poäng enligt Tyrvingtabellen)

Dessutom **Stafett 6x200m** (en deltagare ur varje åldersklass, totalt 3 pojkar och 3 flickor)

Varje distrikt har *två deltagare i varje individuell gren förutom stav*

Varje deltagare får vara med i *max tre individuella grenar + stafett*

Poängräkning vid sju distrikt: 14,13,12,11,10,9,8,7,6,5,4,3,2,1

Stafett: 14,12,10,8,6,4,2 Stav: 21...,1

Preliminär laguppställning ska skickas in **senast 2 januari**.

PM och tidsprogram publiceras på www.ifgota.se senast 3 januari.

OBS! Uppge födelseår på alla deltagare samt personbästa/årsbästa.

Lunchbiljetter beställs av distrikten senast den 2 januari till erica.jarder@friidrott.se

Meddela ev. specialkost i beställningen. Kostnad för beställd lunch faktureras i efterhand.

Vid frågor kontakta tavling@ifgota.se



SÖDRA SVEALAND
SVENSK FRIIDROTT