**Arrangörer**: Västsvenska friidrottsförbundet, IK Orient, Trollhättan FiK

**Inbjudna distrikt:** Västsvenska-Halland, Västsvenska-Västergötland/BohuslänDal, Gamla Värmlandsdistriktet, Akershus, Vestfold/Östfold, Oslo

**Anmäl** distriktets medverkan senast 5.e december till: [tommy.dahlbom@gmail.com](mailto:tommy.dahlbom@gmail.com)

**Åldersklasser och grenar**:

**P17 (09-10):**  60m, 200m, 1500m, 60m häck(91,4 – 8.90), höjd, längd, kula(5,0)

**F17 (09-10):** 60m, 200m, 1500m, 60m häck(76,2-8.50), höjd, längd, kula(3,0)

**P15 (11-12):**  60m, 200m, 1000m, 60m häck(84,0 – 8.50), höjd, längd, kula(4,0)

**F15 (11-12):**  60m, 200m, 1000m, 60m häck(76,2 – 8.00), höjd, längd, kula(3,0)

**P13 (13-14):** 60m, 200m, 800m, 60m häck(76,2 – 7.65), höjd, längd, kula(3,0)

**F13 (13-14):** 60m, 200m, 800m, 60m häck(68,6 – 7.65), höjd, längd, kula(2,0)

Dessutom **Mix stav** (sex deltagare per distrikt, tre flickor och tre pojkar oavsett åldersgrupp), Resultat enligt den s.k. tyrvingtabellen avgör placering i grenen).

Dessutom **Mix** Stafett 6x200m (en deltagare ur varje klass, 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 sex distrikt: 12,11,10,9, 8,7,6,5,4,3,2,1, Stav: 18,17,16....; Stafett: 12, 10, 8 ....

**Preliminär laguppställning** vill vi ha senast torsdag 8.e januari på:

[www.easyrecord.se](http://www.easyrecord.se) Not. Kan ändras fram till en timme innan ledarsamlingen

OBS!: På 60m, 200m och 60m häck ska PB och SB anges. På så vis kan vi göra heaten jämnare.

Vid anmälan ska klubb och distrikt anges. Stafettlag anmäls av sekretariatet. Ett per distrikt. Resp distrikt lämnar in laguppställning till sekretariatet senast 2 timmar innan start på tävlingsdagen.

Matbiljetter beställs av distrikten: 120 kr (meddela allergier) senast måndag 29.e december  
OBS! Matbeställning till [info@orient.se](mailto:info@orient.se)

Tävlingsinformation läggs ut på: [Trollhättan FIK - Övriga arrangemang (tfik.se)](https://www.tfik.se/trollhattanfik-ovrigaarrangemang)

Följ tävlingen live på: <https://www.easyrecord.se/>

Upplysningar: Tommy Dahlbom +46738355389 [tommy.dahlbom@gmail.com](mailto:tommy.dahlbom@gmail.com) alt Lars Axelsson +46708869966 [lars.ivax@hotmail.se](mailto:lars.ivax@hotmail.se)

**Funktionärer**Klubbarna runt Rimnershallen med deltagande aktiva samt VSFiF bidrar med funktionärer

Tävlingsledning: 2\*VSFiF

Förberedelser: Orient, TfiK och VSFiF  
Speaker: 1\*Orient+1 \*TFiK  
Sekretariat: 2\*TFiK+2\*Orient

Eltid: 1\*TFiK och 1\*Orient

Teknik: 1\*Tanum+1\*Håfreström

Starters: 1\*TFiK+1\*Orient+1\*VSFiF

Mat/Cafe: Jessica+Monica ur VSFiF+NN Ur Orient

Löpgrenar: 1\*löpledare Orient: 4\*Hälle+3\*Stenungsund (2\*Upprop, 1\*Mål, 4\*Bandomare/Häckar, Kurir)

Längd/Tresteg: 4\*Orient+2\*Lidköping

Höjd/Stav: 2\*TfiK+Orient\*4

Kula: 2\*Orient+2\*Brattås+2\*Hälle/Tyft/m.fl

Notera: Vissa grenar pågår hela tävlingstiden och i praktiken behövs där två skift från resp klubb.