



PM

| | |
|---------------------------------|--|
| Nummerlapp | Hämta nummerlapp och resultatkort ca 15 min före passets början Kontrollera numret i listan och hämta ut. Fästs på bröstet. Reklamen får inte vikas in |
| Löpningar | 50 m resp 50 m Häck och 400 m = 1 varv |
| Längd | Finns 2 olika gropar |
| Visselspjut | Finns 2 olika ansatsbanor |
| Resultatkort/ Diplom | Resultatkort finns för att fylla i alla resultat som sedan kan överföras till Diplomet |

Startkortet: Fyll i Startnummer. Namn och klubb. Vid behov ta extra resultatkort

Avprickning: Ingen avprickning.

Tidsprogram

| Klass | FP 8 | FP 9 | FP10 | FP11 |
|---------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Född | 2016 | 2015 | 2014 | 2013 |
| Ledarsamling | 09.15 | 11.15 | 13.15 | 15.15 |
| Tidsspann | 09.30-11.00 | 11.30-13.00 | 13.30-15.00 | 15.30-17.00 |

Öppet hus innebär att ni har 90 minuter på er att i valfri ordning gå runt och testa de olika grenarna. Den första timmen (60min) kommer det finnas möjlighet att springa både 50m häck (barnanpassade häckar) /bana 5-8/ och 50m slätt /bana 1-4/. Den aktiva väljer sedan själv vilken av dessa två man vill ha med i sin mångkamp. De sista 30 minuterna viger vi åt 400m lopp. Längd och visselspjut pågår hela tiden

Omklädning: Finns 4 omklädningsrum

Tävlingsdräkt: Sedvanlig tävlingsdräkt bör användas.

Ålder: I princip åldersbundet

Resultat: Coach fyller i resultatet för sin grupp/deltagare på startkortet. Bästa resultatet kan sedan överföras till Diplomet. Man får göra så många hopp/kast man hinner med under tiden resp 50 m lopp och 400 m. Resultaten för 50 m, 50 Häck, finns på skärm i serveringen. Bana 1-4 50 m slätt och bana 5-8 50m Häck. 400 m tar coacher tiden med telefonens hjälp

Poängtabell: Se separat dokument

Prisutdelning: Ingen prisutdelning. Diplom och Minnesmedalj, som hämtas mot uppvisande av startkortet

Servering på Källbrinks IP:

Kiosk med kaffe, bullar, korv, toast mm

Hemsida

med information: www.huddingeais.se

Information

Pelle Öhrland 070-675 87 99 mail: pelle@huddingeais.se

Kommunikation:

Buss 704 från Huddinge Station (pendeltåg) eller från Fruängen (T-bana). Hållplats Källbrinksskolan.

Resp 706 från Huddinge Station till Källbrinks Idrottsplats . Se **www.sl.se**

Bil: E4 Avfart vid **Vårby** följ skyltar mot Huddinge Sjukhus,

c:a 3 km skylt vänster mot Källbrinks IP

alternativ avfart från E4 vid **Segeltorp** samt Häradsvägen 5 km. Skylt höger mot Källbrinks IP.

Från Huddingevägen Nr 226 avfart Fullersta. Adress Gamla Stockholmsvägen 91, Huddinge

Parkering

På parkeringsplatsen utanför Källbrinks IP resp på sandplan bakom Tennishallen. Följ skyltar.

3 timmare fri parkering med App Easypark sedan 5 kr/tim alt P-skiva 3 timmar gratis

VÄLKOMNA TILL TRIVSAMMA TÄVLINGAR PÅ KÄLLBRINKS IP