

Inbjudan

ÖPPNA ÅHUSMÄSTERSKAPEN 2017

Denna tävling är öppen för ALLA, både aktiva, nybörjare, föräldrar och ledare och tränare. Tävlingen fungerar som både klubbmästerskap, ”prova på” tävling samt rekryteringstävling. Vi tävlar i olika grenar under hela september månad.

Vill Du bli Åhusmästare måste du starta i minst 1 löp-, 1 hopp-, samt en kastgren men du får givetvis starta i ALLA grenar om Du vill. Vi startar klockan 17.30 på vardagar och klockan 11.00 på helgdagar. Kom i god tid så du hinner värma upp och anmäla dig, anmälan sker mellan klockan 17.00-17.15 på vardagarna och mellan klockan 10.30-10.45 på helgerna.

Grenar och klasser samt dagsprogram finner du här inunder.

Det kostar inget att starta och ta gärna med dig dina kamrater.

Tävlingsklass:

Herrar/Damer

Herrar/DamernVeteran

Pojkar/Flickor 16-17 (2000-01)

Pojkar/Flickor 14-15 (2002-03)

Pojkar/Flickor 12-13 (2004-05)

Pojkar/Flickor 10-11 (2006-07)

Pojkar/Flickor 8-9 (2008-09)

Pojkar/Flickor 7 år- och yngre (2010-senare)

Grenprogram:

100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, 110/100m häck, Höjd, Stav, Längd, Tresteg, Kula, Diskus, Slägga, Spjut

100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, 110/100/80m häck, Höjd, Stav, Längd, Tresteg, Kula, Diskus, Slägga, Spjut

100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, 110/100m häck, 300m häck, Höjd, Stav, Längd, Tresteg, Kula, Diskus, Slägga, Spjut

80m, 300m, 800m, 2000m, 80m häck, 300m häck, Höjd, Stav, Längd, Tresteg, Kula, Diskus, Slägga, Spjut,

60m, 200m, 600m, 1500m, 60m häck, 200m häck, Höjd, Stav, Längd, Tresteg, Kula, Diskus, Slägga, Spjut 400g, 5x60m

60m, 200m, 600m, 1500m, 60m häck, Höjd, Stav, Längd, Tresteg, Kula, Diskus, Slägga, Spjut, Bollkast 300 g, 5x60m

60m, 200m, 600m, Höjd, Längd, Kula, Boll 150 g

60m, 200m, 400m, Höjd, Längd, Kula, Boll 150 g

Dagsprogram

Dagsprogram Öppna Åhusmästerskapen 2017

Onsdag 30/8
OBS! Kristianstad IP

Veteraner, H/D:

Kort häck, Stav

P/F 17- 15 år:

Lång/kort häck, Stav

P/F13 år:

Lång/kort häck, Stav, 5x60m

P/F11 år:

Kort häck, Stav, 5x60m

Tisdag 5/9

Veteraner :

100 meter, längdhopp

H/D - P/F17 år :

100 meter, längdhopp

P/F15 år :

80 meter, längdhopp

P/F13 år:

60 meter, Spjut,

P/F 11 - 7 år:

60 meter, Boll

Torsdag 7/9

Veteraner:

800 meter, Spjut

H/D - P/F15 år:

800 meter, Spjut

P/F11-13 år:

600 meter, Längdhopp

P/F 9 år:

600 meter, Höjdhopp

P/F7 år:

Höjdhopp

Tisdag 12/9

Veteraner:

Höjdhopp, Diskus

H/D - 11 år:

Höjdhopp, Diskus

P/F9 år:

Kula

P/F7 år:

Längdhopp

Torsdag 14/9

Veteraner:	400 meter, Kula
H/D - P/F17 år:	400 meter, Kula
P/F15 år:	300 meter, Kula
P/F13 år :	Kula
P/F11 år:	Spjut, Tresteg
P/F9 år:	Längd
P/F7 år:	Kula, 400 meter

Söndag 17/9

Veteraner:	200 meter, Tresteg
H/D - P/F 17år:	200 meter, Tresteg
P/F15 år:	Tresteg
P/F13 år:	200 meter, Tresteg
P/F 11år:	200 meter, Kula
P/F 9 - 7 år:	200 meter

Tisdag 19/9

Veteraner:	1500 meter
H/D - P/F17 år:	1500 meter
P/F15 år:	2000 meter, Slägga
P/F13-11 år :	1500 meter, Slägga

Torsdag 21/9

Veteraner:	3000 meter, Slägga
H/D-17 år:	3000 meter, Slägga

Upplysningar:

Kerstin Karlström 0733-301925

Övrigt:

I hopp och kastgrenar har samtliga deltagare 4 försök, inga finaler i teknikgrenar.

Inga finaler i sprintergrenar.

Vindmätning, startpistol kommer att användas.

Tävlingen är sanktionerad av Skånes Friidrottsförbund.

Alla är välkomna att delta, ingen startavgift.

Anmälan sker kl.17.00-17.15 på Åhus IF (Obs Kristianstad IP 30/8) och Tävlingen startar kl.17.30 på vardagar.

På söndagen startar tävlingen kl.11.00 på söndagar, då sker anmälan kl.10.30-10.45.

Enklare tidsprogram kommer att läggas ut på hemsidan i god tid.