



HÄSSELBY SK
fri idrott

INBJUDAN

Västerortskampen 9-11 år - Hässelby SK & Bromma IF

Torsdag 7 september Hässelby IP

Kl 18,00-20,30 ca

Vi inbjuder till Västerortskampen för tävlingar tillsammans med fokus på att ha riktigt kul och locka våra ungdomar till tävlande.

Alla deltagare får besöka grillen från ca 18,30 och äta en korv eller två. Vi kommer också att servera kaffe och saft till alla. Som vanligt kommer vi inte att ta betalt utan ser som ett bra sätt att bidra till en trevlig atmosfär.

Grenar och Tidsprogram, avprickning sker på tävlingsplatsen före resp gren 15 min före start

Start	2012	2014	2013
18,00	2x40m häck	Diskus	Tresteg
18,45	Diskus	Tresteg	2x40m häck
19,30	Tresteg	2x40m häck	Diskus
20,15	Prova på gren – Hinderlöpning med med vattengrav		Max 5 min löpning

Medaljer till alla deltagare som hämtas ut av varje förenings tränare för utdelning på hemmaplan.

Under tävlingen så kör vi lite specialregler för att vi ska klara tidsprogrammet. Killar och tjejer tävlar samtidigt på respektive station. Se till att komma i tid. Tävlingen startar 18,00 vilket innebär att alla **ska vara uppvärmda för tävling då.**

Häck 10m till första häck – 6m mellan häckarna (5st) ca 0,6m höjd på häckarna

Man springer två lopp och lägger ihop tiden på båda loppen

Diskus 3 kast i rad – vi mäter bara det längsta

Tresteg 3 hopp / person max 15m ansats samt hoppzon

Prova på gren

Hinder med vattengrav - löpning max 5 minuter. Man bestämmer själv när man går av banan. Vi kan behöva göra fler startgrupper beroende på intresset.

Anmälan samlad från klubben senast torsdag 31/8 använd bifogat excell blad. Skickas till:

magnus@hskfriidrott.se

VÄLKOMNA