



# Hellas FK och Boo IF inbjuder till



## Björknässpelen 11 sep 2021

### GRENPROGRAM

#### 2005 och äldre

M – 200m, 400m, spjut

K – 200m, 400m, spjut

#### 2006 – 2007

F15 – 80m, 800m, Längd, Höjd, Spjut 500

P15 – 80m, 800m, Längd, Höjd, Spjut 600

#### 2008

F13 – 60m, 800m hinder\*, Längd zon, Spjut 400

P13 – 60m, 800m hinder\*, Längd zon, Spjut 400

Mixad stafett P/F 5x60m

#### 2009

F12 – 60m, 800m hinder\*, Längd zon, Höjd, Spjut 400

P12 – 60m, 800m hinder\*, Längd zon, Höjd, Spjut 400

Mixad stafett P/F 5x60m

#### 2010

F11 – 60m, 400m hinder\*, Längd zon, Kula 2,0

P11 – 60m, 400m hinder\*, Längd zon, Kula 2,0

#### 2011 Fyrkamp

F10 – 60m, 400m hinder\*, Längd zon, Kula 2,0

P10 – 60m, 400m hinder\*, Längd zon, Kula 2,0

#### 2012 Trekamp

F9 – 60m, Längd zon, Visselspjut

P9 – 60m, Längd zon, Visselspjut Mixad

kurirstafett 6x50m (gräslöpning, ej tidtagning)

#### 2013 och yngre Trekamp

F8 – 60m, Längd zon, Visselspjut

P8 – 60m, Längd zon, Visselspjut Mixad

kurirstafett 6x50m (gräslöpning, ej tidtagning)

### INFO

#### Plats

Björknäs IP, Björknäs skolväg 3, Saltsjö-Boo

#### Anmälan:

Sista anmälningdag är 4 september 2021.

*Anmälan görs via [easyrecord.se](https://easyrecord.se)*

*Max deltagare per gren: 30 st*

*Stafettlag anmäls på plats tävlingsdagen*

#### Ange:

Namn, klubb, födelseår, klass, gren och personbästa i anmälan.

#### Anmälningavgift

85:– per gren upp till 15 år

100:– per gren män och kvinnor

160:– per lag Stafettlag

200:– Trekamp, alla får diplom, tre försök i kast/hopp

250:– Fyrkamp, alla får diplom, tre försök i kast/hopp

Självklart går det att anmäla sig till enstaka grenar och inte fyrkamp/trekamp om någon skulle önska.

#### Fakturerering

Fakturerering till respektive klubb sker i efterhand.

#### Efteranmälningar

Kan göras på tävlingsdagen senast en timme innan grenstart mot dubbel avgift och i mån av plats.

#### Upplysningar

Lars Holm, [lars.holm@hellasfriidrott.se](mailto:lars.holm@hellasfriidrott.se)

#### Tidsprogram:

PM, tidsprogram och startlista kommer att finnas på [www.hellasfriidrott.se](https://www.hellasfriidrott.se) några dagar innan tävlingsdag.

\*Hinderbockarna utgörs av vip-häckar.

Hinderbocken vid vattengraven tas bort

(vattengraven kommer att vara fylld med vatten).

# Varmt välkomna