



Kalmar SK bjuder in till

Svenska friidrottscupen Div.2 damer och herrar

12 september

Kalmar SK hälsar alla välkomna till Svenska friidrottscupen Div.2 på [Fredriksskans IP](#), Fredriksskansgatan 6, 392 50 Kalmar. Parallellt med tävlingen anordnar vi Kalmarspelen Ingvar Thomssons minne.

Anmälan: Anmälan görs via [EasyRecord](#). Sista anmälningsdag måndag den 7/9. Laguppställningen kan korrigeras fram till det tekniska mötet. Därefter endast efter uppkomna skador. Laguppställningen för stafetten kan ändras fram till 60 min före start.

Deltagande lag: Herrar: IF Hagen IFK, Finspångs AIK, Kalmar SK, UF Contact Olofström och Åhus FIK
Damer: Trollhättan FIK, IFK Lund, IF Kville, IK Orient, Finspång AIK

Lottning	Lag herrar	Lag damer
A	IF Hagen IFK	Trollhättan FIK
B	UF Contact	IFK Lund
C	Åhus FIK	IF Kville
D	Finspångs AIK	IK Orient (återbud)
E	Kalmar SK	Finspång AIK

Grenar	A	B	C	D	E
Spjut ,100m	4	3	5	2	1
Stav, 1500m	4	6	2	5	3
400 m, diskus	1	2	5	3	4
längd	5	4	3	2	1
kula	6	5	4	3	2
kort häck sv.st	1	3	2	4	5



Tidsprogram: Tävlingen startar kl 13 och avslutas ca kl 16.30.

Tid	Löpning	Längd	Stav	Diskus	Spjut
13.00	110 m häck	Män	Kvinnor	Kvinnor	Män
13.20	100 m häck				
14.00	M 100 m				
14.10	K 100 m	Kvinnor		Män	Kvinnor
14.30	M 1500 m		Män		
14.45	K 1500 m				
15.00	M 400 m				
15.10	K 400 m				
15.50	K sv. stf				
16.00	M sv.stf				

Tekniskt möte: Lagledarna samlas kl 12.15 i den västra delen av löpargången mot ingången till Fredriksskans.

Höjningsschema Stav: Herrar: Valfri ingångshöjd och 20 cm höjningar upp till 2.90, 10 cm höjningar upp till 3.50 m, därefter 5 +cm. T.ex 2.10, 2.30, 2.50,2.70, 2.90,3.00, 3.10, 3.20, 3.30, 3.40, 3.50 +5cm

Damer: Valfri ingångshöjd och 20 cm höjningar upp till 2.30, 10 cm höjningar upp till 2.90 m, därefter 5 +cm. T.ex 1.70, 1.90, 2.10, 2.30, 2.40,2.50, 2.60, 2.70, 2.80, 2.90 +5cm

Servering: Vi har kiosk med korv, varma mackor, hamburgare samt dricka, fika och godis

Tävlingsbestämmelser: <https://www.friidrott.se/tavling-landslag/tavling/svenska-masterskap/svenska-friidrottscupen/>

Invägning av redskap: Lämnas vid Kansliet vid västra ingången till Fredriksskans min 50 min före grenstart. Dessa får användas av samtliga deltagare i tävlingen.

Denna inbjudan innehåller även PM.

Frågor besvaras på e-post: tavling@kalmarsk.se