



Lördagen den 16 mars 2019

önskar vi alla välkomna till

Haninge Open i Torvalla Sporthall

Nu är det återigen dags för Haninge Open. Tävligen vänder sig till de yngre friidrottarna P/F7-P/F12 (födda 2012-2007). Utöver traditionella friidrottsgrenar består programmet även av alternativa tävlingsformer. Haninge Open är en rolig och utmanande tävling för både nybörjare och de som tävlat en del. Haninge Open är en lite mindre tävling som genomförs under familjära förhållanden.

Klasser och grenar

P/F 7, födda -12: AT, längd zon, spjut precisionskast, kula, mångkamp*
P/F 8, födda -11: AT, längd zon, spjut precisionskast, kula, mångkamp*
P/F 9, födda -10: AT, längd zon, spjut precisionskast, kula, mångkamp*
P/F 10, födda -09: AT, längd zon, spjut precisionskast, kula, mångkamp*
P/F 11, födda -08: AT, längd zon, spjut precisionskast, kula, mångkamp*
P/F 12, födda -07: AT, längd zon, spjut precisionskast, kula, mångkamp*

AT=2 ggr flygande 20 m och rekordhoppet

Mångkamp = Summan av bästa längdresultatet x 2 + bästa kulresultatet. Alla som deltar i grenarna längd samt kula deltar automatiskt i mångkampen.

Anmälan och efteranmälan

Anmälan görs via mail: ho@oif-fri.nu. Sista anmälningsdag är 2019-03-02. Efteranmälan sker i mån av plats mot dubbel avgift.

Startavgift

65kr/ person och gren, ingen extra avgift för mångkampen. Betalas via faktura i efterskott.

Priser

Priser delas ut till de tre främsta i varje gren, pokal delas ut för Haninge Open-rekord.
Medalj till alla som deltar i AT.

Övriga upplysningar

Tävlingen genomförs i en gymnastikhall.
Spikskor är endast tillåtet vid längd.
Via mail: ho@oif-fri.nu

Tidsprogram

Tidsprogram och PM läggs ut på tävlingens hemsida www.oif-fri.nu senast den 13 mars.