



Dalarnas friidrottsförbund inbjuder till
Söndagsmångkampen klockan 10:00-12:00
för dig som är 9-11år (född 2011-2009)

Var med på minst två av mångkamperna och få en deltagarmedalj vid sista tillfället.
Anmälan till bengt.goransson@dalaidrotten.se senast en vecka innan mångkampen.
Är du anmäld till första tillfället finns du automatiskt med på startlistorna vid tillfälle två och tre.

Kostnad 50kr, som gäller för alla tre tillfällen, faktureras av DFIF.

19/1 Mångkamp 1 tresteg, kula, 60m

23/2 Mångkamp 2 40m häck, längd, bakåtkast med kula

22/3 Mångkamp 3 600m hinder, stående längd, nerfboll mot basketkorg

I hopp och kastgrenar har alla fyra försök. På 60m och 40m häck får alla två lopp och på 600m hinder ett lopp. Handtidtagning på löpgrenar.

Vi visar och förklarar alla grenar innan.

I enlighet med Svenska friidrottsförbundets riktlinjer kommer inga resultatlistor att anslås.

Föräldrar förväntas hjälpa till som funktionärer under ledning av ansvarig från DFIF.

Frågor: Dalarnas Friidrottsförbund bengt.goransson@dalaidrotten.se

023-454 77