**Tirsdag 11.06** **Lagmesterskap Agder(Innlagt KM senior og veteraner)** VAFIK/HIL Kristiansand stadion

Øvelser: 100 m, 800 m, 3000 m, lengde, høyde, kule, spyd, 4 x 100 m

Hvert lag stiller med inntil 3 deltakere i hver øvelse og de 2 beste res. teller i sammendraget – Tyrvingtabellen benyttes – 19 år og eldre benytter tabellen for 19 år. NB – ikke alle øvelser har Tyrvingtabell for alle klasser, for eksempel 100 m.

3 forsøk i hopp og kast, KM deltakere 15 år og eldre får 6. Kastredskap som normalt for aldersklassen. To lengdegroper, en med sone. Tidsskjema er fastlagt. Ingen får forsøk utenom tur.

Startkontingent. kr. 200.- pr. lag. Sendes til kretsens bankkonto:7325054933.

Vinner får kr. 2019.- fra Mandal Sportservice, Nr. 2 får kr. 1000.- og Nr. 3 får kr. 500.

Lagene tar med utfylte startkort som leveres sekretariatet før start

Påmelding til kretskontoret [v/Jonbesse.fjeld@friidrett.no](mailto:v/Jonbesse.fjeld@friidrett.no) innen 10.06

Øvelsesansvar: Holum: kule, KIF: spyd og diskos, HIL/Våg: Høyde, MHI/Søgne: lengde,

Krs.løpeklubb/KIF/:tidtaker, opprop løp, sekretariat/speaker. Hvis det stiller lag fra Aust-Agder må de påta seg arrangementsansavar.

**Tirsdag11.06 KM senior og veteraner** VAFIK/HIL

KM enkeltøvelser i 100m, 800m, 3000m, høyde kule, spyd 4x 100m stafett. Disse øvelsene inngår også i lagkampen og utøvere som kaster og hopper med seniorregler inngår automatisk i KM.(må være 15 år).I tillegg legges diskos inn som ekstra øvelse 15 år og eldre. Arrangeres etter spyd med samme funksjonærer. Utøvere som ikke er med i lagkampen men kun i KM må melde seg på til [Jonbesse.fjeld@friidrett.no](mailto:Jonbesse.fjeld@friidrett.no) innen 10.06.