Välkomna på friidrottstävling i Nora söndag den 22 mars

**Inbjudan till Coop Nora-cupen i friidrott**

Tävlingsform: Öppet hus

Arrangör: IFK Nora

Öppet hus innebär att varje deltagare vid tävlingens start får ett ”startkort” som hen bär med sig mellan grenarna. Tävlingen håller på i två timmar och deltagaren gör så många försök de själva vill i varje gren. Det innebär även att du inte behöver vara medlem i IFK Nora för att delta på denna tävling.

1.Lämna in startkortet vid den gren du vill göra.

2. Vänta på att ditt namn ropas upp

3. Ta ditt kort och gå till nästa gren eller så läggs den sist i högen och vänta på ett nytt försök.

Var: **Idrottshuset i Nora**

Tid **10:00-12:00 den 22 mars**

Anmälan till: Sofie Semstrand till mailadress semstrand@hotmail.com senast 20 mars alternativt på plats i Idrottshuset i Nora från 09:30 på tävlingsdagen. Ange namn, födelseår och förening/ort

Kostnad: 40kr Bankgiro 359-8398 Swish 1232589349

Pris: Avslutas med pris till alla

Skor: gymnastikskor eller barfota då det är ett vanligt gymnastiksalsgolv

Grenar:

Flygande 20m med fotocellstidtagning grenen byts till häcklöpning mot kompis efter ca en timme

Höjd med ribba och höjd med gummiband

Kula med 1kg, 1,5kg, 2kg, 3kg eller 4kg

Stående längd

Avslutning 11:45: kurirstafett

Höjningschema med ribba:

80-90cm 20min

95-105cm 20min

105-115 20min

115cm och högre 20min

Höjningschema med gummiband:

65-75cm 20min

80-90cm 20min

95-105cm 20min

105-och högre 20min