



HELENEHOLMS IF inbjuder till  
**HELENEHOLMSPELEN 2009**

Samtidigt på uppdrag av Skånes Friidrottsförbund arrangeras

**UNGDOMS DM för åldersklass 12-14 år**

I DM får endast aktiva från skånska föreningar delta.

Plats: Heleneholms IP Ystadvägen 23B Malmö.

Tid: Lördagen den 29 och söndagen den 30 aug. Starttid 10.00 båda dagarna

**Lördagen den 29/ 8**

**P14:** 100m, 800m, 300mH, 1500m Hinder, 4 x 100m, höjd, stav, tresteg, kula, slägga.

**F14:** 100m, 800m, 300mH, 1500m Hinder, 4 x 100m, höjd, stav, tresteg, kula, slägga.

**P13:** 80m, 600m, 4 x 80m, höjd, stav, tresteg, kula, slägga.

**F13:** 80m, 600m, 4 x 80m, höjd, stav, tresteg, kula, slägga.

**P12:** 80m, 600m, 4 x 80m, höjd, stav, längd, kula, slägga

**F12:** 80m, 600m, 4 x 80m, höjd, stav, längd, kula, slägga

**Stafetterna är åldersbundna, dock får man fylla upp laget med en yngre deltagare, som då ej får delta i stafetten i sin egen ålder.**

**Slägga kommer att avgöras på Kastplan Malmö Stadion och startar då klockan 9.00**

**Söndagen den 30 / 8**

100mH, 300m, 2000m, 3 x 800m, längd, diskus, spjut,

80mH, 300m, 2000m, 3 x 800m, längd, diskus, spjut

60mH, 200m, 1500m, 3 x 600m, längd, diskus, spjut,

60mH, 200m, 1500m, 3 x 600m, längd, diskus, spjut

60mH, 200m, 1500m, 3 x 600m, tresteg, diskus, spjut

60mH, 200m, 1500m, 3 x 600m, tresteg, diskus, spjut

**P/F11:** 60m, längd, kula

**P/F10:** 60m, längd, kula

**Plankans placering i tresteg**

**P14 8-9-10m, F14 7-8-9m**

**P/F13 & 12 7-8m**

Anmälan:

Skall vara Heleneholms IF, Ystadvägen 23 B, 214 45 Malmö eller fax 040-96 60 20 tillhanda **senast tisdagen den 18 augusti 2009** och innehålla namn, klubb, födelseår, gren/ar samt årsbästa i samtliga löpgrenar. **Endast 1 anmälare per förening!**

Vi vill även ha namn på någon kontaktperson gärna med email adress.

Efteranmälan i mån av plats och mot dubbel avgift.

Det går även bra att anmäla på email <mailto:friidrott@gmail.com>

VAR GOD TEXTA ANMÄLAN TACK!(Om ni skriver för hand)

**Anmälningsavgift:**

Kr 50:- för ungdom P/F 10 o P/F 11

Kr 50:- för ungdom P/F 12 – P/F 14

Kr 80:- per stafettlag

**Anmälningsavgiften kommer att faktureras klubbarna efter tävlingen**

**Upplysningar:** Maria Kvant 040-19 42 20 /0731-41 41 30

Mera information kommer att finnas på <http://web.telia.com/~u40511590> eller på <http://www.heleneholmsif.se/>

**VÄLKOMNA till Heleneholms spelen och UDM 2009**