



## Ösmo friidrottsklubb

inbjuder aktiva, ledare och tränare inom IFK Tumba, Södertälje IF och Ösmo friidrott till  
ÖST-kampen, deltävling 5, 2008/2009

**Lördagen den 18 april 2009**

**i Sunnerbyhallen, Sorunda.**

Tidsprogram:

<b>10.00</b>	F7 (02/01) Kula P7 Kula	F9 Höjd P9 Höjd
<b>11.00</b>	F9 (00/99) Kula P9 Kula	F7 Höjd P7 Höjd
<b>12.00</b>	F11 (98/97) Kula P11 Kula	F13 Höjd P13 Höjd
<b>13.30</b>	F13 (96/95) Kula P13 Kula	F11 Höjd P11 Höjd
<b>14.15</b>	F15/Seniorer (94+äldre) P15/Seniorer	Kula Kula
<b>15.00</b>	F15/Seniorer - P15/Seniorer	Höjd

**Hopphöjder:** P/F7 40- 45-50-55-60-65-68-71-74-77 osv. +3cm  
P/F9 50-55-60-65-70-75-80-85-88-91-94 osv. +3cm  
P/F11 80-85-90-95-100-105-108-111-114 osv. +3cm  
P/F13 90-95-100-105-110-115-118-121-124 osv. +3cm  
P/F15 105-110-115-120-125-130-133-136-139 osv. +3cm  
P/F17 & Sen125-130-135-140-145-150-153-156-159 osv. +3cm

**Kulstötning:** 3 tävlingsstötter för samtliga tävlande.

Redskapsvikter: F7, P7 \_\_\_\_\_ 1 kg  
F9, F11, F13, P9, P11 \_\_\_\_\_ 2 kg  
P13, F15, F17 \_\_\_\_\_ 3 kg  
P15, Kvinnliga seniorer \_\_\_\_\_ 4 kg  
P17 \_\_\_\_\_ 5 kg  
Manliga seniorer \_\_\_\_\_ 7.2 kg

**AVPRICKNING SENAST 30 MINUTER FÖRE UTSATT STARTTID!**

Enklare servering finns i anslutning till läktaren.

**Välkomna!**