

# FRIIDROTT

## INBJUDAN TILL KM I FRIIDROTT

KM är en skoltävling för skolor i  
Karlstad- och Hammarö kommun.

**Tävlingsdatum:**

Åk 6, tisdag 24 september  
Åk 5, onsdag 25 september  
Åk 4, torsdag 26 september

**Tävlingsplats:**  
Tingvalla IP.

**Anmälan:**

Anmälan skickas via e-post till  
km@ifgota.se  
Uppge elevens namn, skola,  
årskurs och gren/grenar.

**Sista anmälningdag:**  
Fredag 20 september

**Grenar:**

Åk 4: 60m, längd, höjd, bollkast,  
800m.

Åk 5: 60m, längd, höjd, bollkast,  
800m.

Åk 6: 60m, längd, höjd, bollkast,  
kula, 800m.

Pojkar och flickor tävlar var för sig.  
2 försök i hopp och kast i följd.

Längdhoppet kommer att delas in i  
två pooler, för att inte väntetiderna  
ska bli så långa.

Kurirstafett: För samtliga årskurser,  
mixade lag, 4 pojkar och 4 flickor,  
springer 8x60m. Ej skolområdes-  
lag, endast skollag.

Vikter, ingångshöjder(IH) mm:

Åk	P/F	IH	Boll	Kula	Längd
6	P	1,05	300g	3kg	zon
6	F	95	300g	2kg	zon
5	P	1,00	300g	x	zon
5	F	90	150g	x	zon
4	P	95	150g	x	zon
4	F	85	150g	x	zon

**Deltagare:**

Elev får delta i den årskurs  
han/hon går i.

**Mat:**

Ingen mat serveras. Ta med mat-  
säck.

**Kontakt:**

johan.engberg@ifgota.se



