

# MAI hälsar välkommen till Malmö Indoor Challenge i Athleticum, Malmö 3-4 mars 2018



## Malmö Indoor Challenge med tre olika tävlingskoncept:

- Prova-på-tävling utan startlistor och heatindelning för F/P 7-9. Barnen väljer själva vilka av grenarna 60m, längd, kula och stav de vill göra och med vem de vill springa under de 2 timmarna som tävlingen pågår. Till hjälp finns tränare som är med och stöttar och berättar hur det går till i de olika grenarna. Prova-på-tävlingen avslutas med en 200 meters stafett.
- För tävlingsklass F/P 8-10 erbjuds ledare på plats som är med dig under dagen. De håller i gemensam uppvärmning och följer med dig och hjälper dig under tävlingens alla delar. Ledarna hittar du vid avprickningen.
- För F/P 8-14 erbjuds alla 4 försök i längd, tresteg och kula, 2 försök på 60m och 40/60m häck.

## Anmälan

[www.mic.mai.se/anmalan](http://www.mic.mai.se/anmalan)

## Sista anmälningsdag

Söndag den 25 februari 2018.

## Anmälningsavgift

- 70 kr per gren
- 150 kr per stafettlag
- 150 kr för prova på och mångkamp

## Efteranmälan

I mån av plats mot dubbel avgift.

**Alla avgifter faktureras  
klubbvis i efterhand.**

**Utländska klubbar betalar  
på plats kontant.**

## Priser

Pris till de sex främsta i varje gren och åldersklass.

## Tidsprogram och PM

Tidsprogram och PM kommer att finnas senast tisdag 27 februari på [www.mic.mai.se](http://www.mic.mai.se)

**Preliminärt tidsprogram** finns på hemsidan inom kort.

## GRENPROGRAM

### LÖRDAG 3 MARS

Prova-på-tävling kl 09.00-11.00, F/P 7-9.

- 60m, längd, kula och stav. Stafett som avslutning.
- F/P 8: 60m, längd, kula, trekamp
- F/P 9: 60m, längd, kula, trekamp
- F/P 10: 60m, längd, kula, trekamp, Stafett mix 4x200m (08/09) \*
- F/P 11: 60m, längd, kula, trekamp
- F/P 12: 60m, längd, kula, trekamp, Stafett mix 4x200m (06/07) \*
- F/P 13: 60m, 200m, längd, stav, kula, trekamp
- F/P 14: 60m, 200m, längd, stav, kula, trekamp

### SÖNDAG 4 MARS

- F/P 9: 40m häck, 200m, höjd \*\*
- F/P 10: 40m häck, 200m, höjd \*\*
- F/P 11: 60m häck, 200m, höjd \*\*
- F/P 12: 60m häck, 200m, höjd
- F/P 13: 60m häck, 800m, höjd, tresteg
- F/P 14: 60m häck, 1000m, höjd, tresteg, Stafett mix F/P 4x200m (04/05) \*

\* Stafett mix F/P 4x200m, 2-4 löpare (~~2 tjej och 2 killsträcker~~).  
2-4 löpare och 3 växlingar.  
Laget får bestå av löpare från olika klubbar.

\*\* F/P 9, F/P 10, F/P 11 alla får 2 hopp per höjd.  
Alla erbjuds två nya hopp på varje ny höjd, även efter "utrivning".

Trekamp: Vid anmälan, välj 60m, längd, kula och trekamp där poäng ges enligt mångkampstabell.

**40m häck F/P 9 och 10**  
Avstånd till första häck 10 meter, häckavstånd 6,5 meter

**60 m häck F/P 11**  
Avstånd till första häck 11.75 meter, häckavstånd 7 meter