

PRAKTISK INFORMASJON

- garderobes finnes i Idrettsbygget, Greveskogen vgs. 50m sydøst for 100m starten
- toalett finnes i det nordvestlige hjørne i samme bygg.
- hjelp oss ved å være ryddige i garderobe og på toalett (glemt noe?)

- **For alle løpsøvelser er det AVKRYSSING på tavla 30 min. før øvelsen starter. Deretter møter du ved det enkelte STARTSTEDET ca. 10 min. før øvelsen starter. For alle hoppøvelser og kastøvelser er det opprop på øvelsested 10 minutter før start.**

- Du må selv passe oppropet, de blir ikke alltid annonsert i høytaler
- Det er tid avgjørende i løp for alle klasser. Ved flere deltakere enn 8, blir heatene seedet etter bestetid.
- I hopp og kast er det 3 forsøk, samt 3 finaleomganger for de 8 beste i klassene 12 år tom 18/19 år. Klasse 9-10 og 11år har kun tre forsøk i hopp og kast. I slegge er det kun 3 kast opp til og med 12 år.
- Det konkurreres i enkeltklasser, sett bort i fra klasse 18/19.
- Det er ca. 1/3 premiering – Kristinamedaljer
- Premieutdeling forsøker vi å ta så snart resultatene for en ferdig øvelse annonseres – ta plass på stolene ved premiepallen
- Resultater blir slått opp på tavla fortløpende – det går vanligvis fort. De legges også ut på hjemmesida til TFIK www.tfik.no

NB! – merk at det KAN ha blitt justert på tidsskjemaet – lykke til!