

# IF ÅSARNA – SOMMAREN 2023 - PROGRAM - 5-11-ÅRINGAR

## MAJ 2023

<p><b>Borta tävlingar!</b>  <b>DM och knattefinal prioriteras!</b>  <b>Det är valfritt att delta i DT på egen hand = delta gärna 😊</b></p>		<p><b>Träningar och tävlingar i Nedervetil</b></p>
	<b>3</b>	<p><b>Friidrottsskola = FIS</b>  <i>Grenar: De som vi kommer att ha på föreningstävlingen 24.6</i></p>
	<b>10</b>	<p><b>Unelmien liikuntapäivä</b>  <i>Grenar: De som vi kommer att ha på föreningstävlingen 24.6</i></p>
	<b>17</b>	<b>ÄREVARVET</b>
<i>Sista anmälningdag till DT i Nykarleby</i>	<b>21</b>	
<p><b>DT i Nykarleby</b>  D/H: 100m, kula  F/P19: 100m, 800m, kula, spjut  F/P17: 100m, 800m, kula, spjut  F/P15: 100m, 800m, kul, spjut  F/P13: 60m, längd, kula  F/P11: 60m, höjd, spjut  F/P9: 60m, längd, kula</p>	<b>24</b>	<p><b>IF Åsarnas egen Föreningstävling i Nedervetil</b>  F/P15: 100m, kula, spjut  F/P13: 60m, längd, kula  F/P11: 60m, längd, spjut  F/P9: 60m, längd, kula  F/P7: 40m, 150m, boll  F/P5: 40m, 150m, boll</p>
	<b>31</b>	<p><b>Träning vid Sportplan / Friidrottsskola</b>  <i>Träningar inför föreningscup 21.6</i>  <i>Växlingsträning inför 10.6!</i></p>

## JUNI 2023

<i>Sista anmälningdag till Tomatspelen</i>	<b>5</b>	
<i>Sista anmälningdag till DT i Larsmo</i>	<b>6</b>	
<p><i>Sista anmälningdag till DM i Jakobstad 10.6</i>  <b>Tomatspelen i Närpes -Se Kilpailukalenteri</b></p>	<b>7</b>	<p><b>Träning vid Sportplan / Friidrottsskola</b>  <i>Träningar inför föreningscup 21.6</i>  <i>Växlingsträning inför 10.6!</i></p>
<p><b>DT i Larsmo</b>  D/H: 100m, 800m, längd  F/P17: 100m, 800m, stav, längd  F/P15: 100m, 800m, höjd, stav, kula  F/P13: 60m, 1000m, stav, längd  F/P11: 60m, 1000m, höjd, stav, kula  F/P9: 40m, längd  F/P7: 40m, boll</p>	<b>8</b>	

<b>KNATTESTAFETT DM I JEPPIIS</b> F/P15: 4x100m, 4x800m, 4x80m häck F/P13: 4x100m, 4x600m, 4x60m häck F/P11: 4x50m, 4x600m F/P9: 4x400m, 8x40m	<b>10</b>	
<i>Sista anmälningdag för Junispelen i Oravais 14.6</i>	<b>12</b>	
<i>Sista anmälningdag till IF Falkens Löpkväll 15.6</i> <b>GIF OT</b> H: 100m, 800m, höjd D: 100m, 800m, höjd F/P 19: 100m, 800m, höjd, kula F/P17: 100m, 800m, höjd, kula F/P15: 100m, 800m, höjd F/P13: 60m, 600m, längd F/P11: 60m, 600m, längd F/P9: 40m, 600m, längd	<b>13</b>	
<b>Junispelen i Oravais</b> D/H: 400m, 3-steg F/P17: Diskus F/P15: 100m, 800m, höjd, diskus F/P13: 60m, 1000m, längd, spjut F/P11: 150m, höjd, kula F/P9: 150m, längd, kula F/P7: 40m, längd	<b>14</b>	<b>Träning vid Sportplan / FIS</b> <i>Träningar inför föreningscup 21.6</i>
<b>IK Falken löpkväll</b> D/H 100m, 3000m F/P15: 100m, 2000m F/P13: 60m, 1000m F/P11: 60m, 1000m F/P9: 40m, 1000m F/P7: 40m, 600m	<b>15</b>	
<i>Sista anmälningdagen till DT i Nykarleby 19.6</i>	<b>16</b>	
	<b>18</b>	<i>Sista anmälningdag till Föreningscupen 21.6 – TRÄNAREN anmäler</i>
<b>DT i Nykarleby</b> D/H: 100m, kula, diskus F/P19: 100m, kula, diskus F/P17: 100m, kula, diskus F/P15: 100m, 3-steg, diskus F/P13: 60m, längd, diskus F/P11: 60m, längd, diskus F/P9: 60m, höjd, spjut	<b>19</b>	

	<b>21</b>	<b>Pohjola Föreningscup, deltävling 1</b> F/P17: 200m, 3-steg, kula F/P15: 100m, 2000m, stav, kula, 4x100m F/P13: 60m, 1000m, höjd, spjut, 4x100m F/P11: 60m, 1000m, längd, diskus, 4x50m
<b>Knattekarneval i Vasa</b>	<b>28</b>	<b>Träningar vid Sportplan / FIS</b> <i>Träningar inför DT i Nedervetil 18.7</i>

## JULI 2023

<i>Sista anmälningsdag till DT i Jakobstad 4.7</i>	<b>2</b>	
<b>DT i Jakobstad</b> H: 100m, 400m, 110m häck D: 100m, 400m, 3-steg H19: 100m häck, längd, kula D19: 100m häck H17: 200m, 110m häck, längd, kula D17: 200m, 110m häck, 3-steg, kula P15: 300m, höjd, spjut F15: 300m, längd, spjut F/P13: 200m, höjd, spjut F/P11: 150m, längd, slägga F/P9: 150m, höjd, kula	<b>4</b>	
	<b>5</b>	<b>IF Åsarnas egen Föreningstävling i Nedervetil</b> F/P15: 200m, stav, kula F/P13: 200m, stav, spjut F/P11: 150m, höjd, kula F/P9: 150m, höjd, juniorspjut F/P7: 40m, längd, boll F/P5: 40m, längd, boll
<i>Sista anmälningsdag till DT i Bennäs 13.7</i>	<b>11</b>	
	<b>12</b>	<b>Träningar vid Sportplan / FIS</b> <i>Träningar inför DT i Nedervetil 18.7</i>
<b>DT i Bennäs</b> D/H: längd, slägga, spjut D/H19: 800m, 100/110m häck D/H17: 800m, 100/110m häck, längd, slägga, spjut P15: 300m, 100m häck, stav, slägga F15: 300m, 80m häck, stav, slägga F/P13: 200m, 60m häck, stav, kula	<b>13</b>	

F/P11: 150m, 60m häck, höjd, kula F/P9: 150m, höjd, spjut F/P7: 40m, längd		
<b>Områdesmästerskap (D/H och</b>	<b>15</b>	
<b>D/H17) lö-sö 15.-16.7 Seinäjoki</b>	<b>16</b>	<i>Sista anmälningdag till DT i Nedervetil 18.7</i>
	<b>18</b>	<b>DT i Nedervetil</b> H: 1500m, 110m häck, 3-steg D: 1500m, höjd, kula H19: kula, diskus D19: 100m häck, kula D/H17: 200m, 1500m, 100/110m häck, längd P15: 200m, höjd, kula, slägga F15: 200m, höjd, kula, diskus F/P13: 100m, längd, kula F/P11: 150m, höjd, längd, kula F/P9: 40m, höjd, boll
	<b>19</b>	<b>Träningar vid Sportplan / FIS</b> <i>Träning inför Knattefinal och DM 29.-30.7</i>
<i>Sista anmälningdag till DT i Nykarleby 26.7</i>	<b>23</b>	
<i>Sista anmälningdag till DT i Larsmo 27.7</i>	<b>25</b>	
<i>Sista anmälningdag till både Knattefinalen 9-13åringar och DM 14-15år 29.-30.7</i>	<b>26</b>	<b>Träningar vid Sportplan / FIS</b> <i>Träning inför Knattefinal och DM 29.-30.7</i>
<b>DT i Larsmo</b> D/H: 200m, 400m, 3-steg D/H17: 200m, 400m, höjd, stav F/P 15: 300m, 80/100m häck, stav, 3-steg F/P13: 200m, 60m häck, höjd, stav, kula F/P11: 150m, 60m häck, stav, längd F/P9: 150m, kula F/P7: 40m, boll	<b>27</b>	
<b><u>Knattefinalen 9-13 år och</u></b> P15: 100m, 800m 300m häck, höjd, 3-steg, kula, spjut, 3000m gång F15: 100m, 800m, 300m häck, stav, längd, kula, spjut, 3000m gång P14: 100m, 800m, 300m häck, höjd, 3-steg, kula, spjut, 3000m gång F14: 100m, 800m, 300m häck, stav, längd, kula, spjut, 3000m gång P13: 60m, 1000m, 200m häck, höjd, kula, spjut, 2000m gång	<b>29</b>	<b>OBS! Deltagarna deltar i högst 3 grenar/dag.</b>

<p>F13: 60m, 1000m, 200m häck, stav, längd, kula, slägga, 2000m gång  P12: 60m, 1000m, 200m häck, höjd, kula spjut, 2000m gång  F12: 60m, 1000m, 200m häck, stav, längd, kula, slägga, 2000m gång  P11: 60m, 1000m, stav, längd, diskus, slägga, 1000m gång  F11: 60m, 1000m, höjd, kula, diskus, 1000m gång  P10: 60m, 1000m, stav, längd, diskus, slägga, 1000m gång  P9: 40m, längd, spjut, 600m gång  F9: 40m, längd, spjut, 600m gång</p>		
<p><b>DM 14-15år i Pedersöre</b>  P15: 300m, 2000m, 100m häck, stav, längd, diskus, slägga  F15: 300m, 2000m, 80m häck, höjd, 3-steg, diskus, slägga  P14: 300m, 2000m, 100m häck, stav, längd, diskus, slägga  F14: 300m, 2000m, 80m häck, höjd, 3-steg, diskus, slägga  P13: 200m, 60m häck, stav, längd, diskus, slägga  F13: 200m, 60m häck, höjd, diskus, spjut  P12: 200m, 60m häck, stav, längd, diskus, slägga  F12: 200m, 60m häck, höjd, diskus, spjut  P11: 150m, 60m häck, höjd, kula, spjut  P10: 150m, 60m häck, höjd, kula, spjut  F10: 150m, 60m häck, stav, längd, slägga, spjut  F/P9: 1000m, höjd, kula, diskus</p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>OBS! Deltagarna deltar i högst 3 grenar/dag.</b></p>

## AUGUSTI 2023

<p><b>Pohjola Föreningscup, deltävning 2, Korsholm</b>  F/P11: 60mH, 150 m, höjd, kula, 4 x 600m stafett (2F/2P)  F/P13: 60mH, 200 m, stav, kula, 4 x 600 m stafett (2F/2P)  F/P15: 80/100mH, 300m, 3-steg, slägga, 4 x 800m stafett (2F/2P)  D/H17: 800m, längd, spjut</p>	<p><b>1</b></p>	
---	-----------------	--

Därutöver i 11-15 -åldersgrupperna (F eller P) 1000m gång		
	<b>2</b>	<b>IF Åsarnas egen Föreningstävling i Nedervetil</b> F/P15: 80mH/100mH, 3-steg, slägga F/P13: 60mH, 3-steg, slägga F/P11: 60mH, höjd, slägga F/P9: 60m, längd, kula F/P7: 40m, längd, turbospjut F/P5: 40m, längd, turbospjut
<b>GIF OT</b> D/H: 400m, 1500m, spjut F/P19: 200m, 1500m, höjd, spjut F/P17: 400m, 1500m, höjd, spjut F/P15: 200m, kula F/P13: 200m, kula F/P11: 150m, kula F/P9: 150m, boll	<b>8</b>	
	<b>9</b>	<b>Träningar vid Sportplan / FIS</b> <i>Träningar inför VOM Games 16.8</i>
<i>Sista anmälningsdag till VOM Games i Vörå 16.8</i>	<b>14</b>	
<b>VOM Games i Vörå</b> D/H17: Spjut F/P15: 300m, längd, slägga F/P13: 200m, höjd, kula F/P11: 1000m, 60m häck, längd, diskus F/P9: 40m, 1000m, höjd, spjut F/P7: 150m, boll	<b>16</b>	<b>Träningar vid Sportplan / FIS</b>
	<b>23</b>	<b>Träningar vid Sportplan / FIS</b>
	<b>30</b>	<b>IF Åsarnas egen Föreningstävling i Nedervetil</b> F/P15: 400m, höjd, diskus F/P13: 400m, höjd, diskus F/P11: 150m, 3-steg, spjut F/P9: 150m, 3-steg, höjd F/P7: 150m, längd, turbospjut F/P5: 150m, längd, turbospjut

## 6.9 Avslutning