

KM 11-19 år/senior på Molde Idrettspark 17-18. august 2019

Møre og Romsdal Friidrettskrets inviterer til KM for jenter/gutter 11-19 år og senior på Molde Idrettspark helgen 17-18. august

Dette stevnet er siste mulighet for 13-14 åringene å kvalifisere seg til å bli med på kretslaget til LERØY-lekene i Måndalen 30/8-1/9

«JEG PERSA PÅ KM» - T-skjorte til alle som perser på KM

Øvelser lørdag kl. 13.00

Jenter 11-12 år	korthekk, 60 m, 600m, høyde, kule
Jenter 13-14 år	korthekk, 60 m, 600m, høyde, kule, diskos, kappgang 1000m
Jenter 15-18/19 år	korthekk, 100 m, 800m, høyde, kule, diskos, kappgang 2000m
Kvinner senior	korthekk, 100 m, 800m, høyde, kule, diskos, kappgang 3000m
Gutter 11-12 år	korthekk, 60 m, 600m, lengde, liten ball
Gutter 13-14 år	korthekk, 60 m, 600m, lengde, spyd, diskos, kappgang 1000m
Gutter 15-18/19år,	korthekk, 100 m, 800m, lengde, spyd, diskos, kappgang 2000m
Menn senior	korthekk, 100 m, 800m, lengde, spyd, diskos, kappgang 5000m
Stafett	4 x 60 m <u>jenter og gutter 11-12 år</u> . Samla alder ikke over 46 år 4 x 60 m <u>jenter og gutter 13-14 år</u> . Samla alder ikke over 54 år 4 x 100 m <u>jenter og gutter 15-19 år</u> . Samla alder ikke over 74 år 1000m stafett <u>senior</u>

Øvelser søndag kl. 12.00

Jenter 11-12 år	200m, lengde, liten ball
Jenter 13-14 år	200 m, 1500m, lengde, spyd, slegge
Jenter 15-16 år	200 m, 2000 m, lengde, spyd, slegge
Jenter 17-18/19 år, kvinner senior	200m, 3000m, lengde, spyd, slegge
Gutter 11-12 år	200m, høyde, kule
Gutter 13-14 år	200 m, 1500m, høyde, kule, slegge
Gutter 15-16år,	200 m, 2000 m, Høyde, kule, slegge
Gutar 17-18/19 år, menn senior	200m, 3000m, høyde, kule, slegge

Påmelding:

Online påmelding via [SPORTSADMIN](#) eller **MINIDRETT** innen **tirsdag 13. august kl. 23.59.**

Da blir påmeldingssystemet automatisk stengt.

Påmelding stafett sendes elin.opsal@tussa.com

Alle deltagere over 13 år må ha LISENS i orden.

Etterpåmeldinger i enkeltøvelser mot dobbel startkontingent i hht. KM reglementet punkt 2.4.

I KM er det ikke anledning å delta i andre klasser/øvelser enn «egen alder» tilsier.

Startkontingent:

11-14 år kr. 80,- pr. øving. 15 år -senior kr. 100,- pr. øving. Stafett kr. 150,- pr. lag 11-14 år, kr 200 pr. lag 15 år - senior. Betales inn til konto **3910.28.79337**, samtidig som påmelding.

Premiering

Deltagerpremie 11-12 år. KM medaljer til de 3 beste i hver øvelse.

Meir informasjon

Meir informasjon om KM finner du i KM reglementet i oppslagsboka.

Vel møtt til et flott KM på Molde idrettspark!