

KM 11-19 år/senior på Molde Idrettspark 19-20. juni

Møre og Romsdal Friidrettskrets inviterer til KM for jenter/gutter 11-19 år og senior

Endret 14/6

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, fra 17 år: 400m
Kvinner senior	korthekk, 100 m, 800m, høyde, kule, diskos, kappgang 5000m, 400m
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 15-18/19 år,	korthekk, 100 m, 800m, lengde, spyd, diskos, kappgang 2000m, fra 17 år: 400m
Menn senior	korthekk, 100 m, 800m, lengde, spyd, diskos, kappgang 5000m, 400m
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, stav, spyd, slegge, 200m hekk
Jenter 15-16 år	200 m, 2000 m, lengde, stav, spyd, slegge, 300m hekk
Jenter 17-18/19 år, kvinner senior	200m, 3000m, lengde, stav, spyd, slegge, 300/400m hekk
Gutter 11-12 år	200m, høyde, kule
Gutter 13-14 år	200 m, 1500m, høyde, stav, kule, slegge, 200m hekk
Gutter 15-16 år,	200 m, 2000 m, Høyde, stav, kule, slegge, 300m hekk
Gutar 17-18/19 år, menn senior	200m, 3000m, høyde, stav, kule, slegge, 300/400m hekk

Påmelding:

Online påmelding innen **tirsdag 15/6**. Påmelding stafett sendes kristin.lien1@gmail.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.

KM blir arrangert etter gjeldende **COVID-19** retningslinjer. Det kan bli bety at stevnet må deles opp i puljer for å tilpasse til gjeldene antallsbegrensninger.

Foreldre/trenere/ledere må melde seg på til mrfridrett@friidrett.no

Navn – kommune – tlf.nr – hvilke dager – klasse på utøver de følger

Det er god påmelding av både utøvere og publikum – så det er mulig vi må dele opp publikum i flere grupper. Info om dette blir lagt ut på kretsen sine nettsider

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

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

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

Kontaktpersoner: Arve Hatløy (41476148) og Bente Krakeli (90926225) mrfridrett@friidrett.no

Vel møtt til et flott KM på Molde idrettspark!