

Glimt frå den første supermangekampen i 2009



Innbyding til Supermangekamp på Høddvoll Stadion, Ulsteinhallen og i Dimna 27.09 – 28.09 og 29. september 2019



Deltakarane i 2017 kampen

Innbyding til supermangekamp på Høddvoll Stadion, Ulsteinhallen og i Dimna 27.09 – 28.09 og 29. september 2019

KVEN ER BEST I 30 ØVINGAR?

I 2009, 2010, 2015 og 2017 arrangerte vi Supermangekamp for å sjekke kven som er best når vi legger saman 30 ulike øvingar. I år planlegger vi å arrangere eit nytt klubbmeisterskap i supermangekamp. Kven er den tøffaste og mest allsidige friidrettsutøvaren. For å finne ut av dette inviterer vi til 30 kamp i friidrett på Høddvoll Stadion, Ulsteinhallen og på kastbana ved Dimna Grendahus. Vi har begrensa med plassar. Alle aktive i Dimna IL som er 13 år eller eldre får delta. Dersom vi får ledige plassar kan andre bli invitert med.

Start fredag 27. september kl. 17.00 på Høddvoll/Ulsteinhallen med desse øvingane:

60 m - 100 m - Høgde - 3000 m - Frekvenshopp – Vertikalhopp

Kampen fortsetter laurdag formiddag på Dimna Grendahus. Slegge, diskos og slengball

Deretter går turen til Høddvoll der det blir desse øvingane utover dagen

Høddvoll/Ulsteinhallen:

1000 m-Kortheikk-200 m hekk-Lengde-300 m/400 m hekk-Spyd-400 m-200 m-2000 m-Liten ball-1000 m kappgang - stav

Då er det nok tid for litt kvile før dei siste øvingane søndag morgon.

Søndagen startar vi kl. 09.00 i Ulsteinhallen og Høddvoll med frukost og øvingane:

Lengde utan tilløp - høgde utan tilløp - 40 m - 800 m - Tresteg - 300 m - 600 m - Kule - 1500 m + stav for dei som ikkje fekk hoppa stav laurdag

Rekkefølga på øvingane kan bli endra ut frå værforholda.

Alle resultatane unntatt Team Athletic øvelsane vert omrekna til poeng etter Tyrvingtabellen. Tabellen blir utvida der den ikkje er tilpassa alle klassene. Alle over 19 år får poeng etter 19 års tabellen. Vekter på kastreiskap, hekkehøgde m.m. vert justert etter alder og kjønn. Her

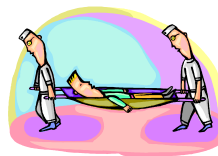
Dei 25 beste øvingane teller i samandraget, men alle øvingane må fullførast for å kome på den endelege resultatlista. Aldersgrenda for å delta er 13 år. Det blir to klasser. Ei klasse for 13 og 14 åringane og ei klasse for dei som er eldre.

FLOTTE PREMIER TIL VINNAREN OG ALLE SOM FULLFØRER

Det vert kåra ein hovudvinnar som har rett til å kalle seg **Meister i supermangekamp** inntil neste gang stemnet vert arrangert. Gåvekort til begge vinnarane. Det største gåvekortet går til ein av dei som fullfører alle øvingane etter loddtrekning.

Deltakaravgift og påmelding

Ingen startkontingent for utøvarar frå Dimna IL. Dei som ikkje fullfører alle øvingane må betale kr. 20,- pr. øving dei ikkje fullfører. Einaste gyldig grunn for ikkje å fullføre er skade. Påmelding på neste trening eller send ein e-post til: pamelding@dimna.no innan 20. september 2019. Vi reknar med at alle aktive i Dimna IL er tøffe nok til å delta.



Her ser vi deltakarane i 2015