



HERNING GYMNASSTIK FORENING

ATLETIK & MOTION - BASKET - GYMNASSTIK - SVØMNING

HERNING GYMNASSTIK FORENING ER TILSLUTTET D.I.F. OG D.G.I

Indbydelse til Vestdanske Ungdomsmesterskaber den 15. og 16. juni 2019 på Randers Atletik Stadion, Mariagervej 180, 8930 Randers NØ

Aldersgrupper: Ungsenior 20-22 år, junior 18-19 år, ungdom 16-17 år,
ungdom 14-15 år, ungdom 13 år og ungdom 12 år.

Øvelser:

20-22 år: (1997-1999) 100m, 200m, 400m, 800m, 1.500m, 5.000m, 100/110m hæk, 400m hæk, 3000m F, 4x100m stafet, 4x400 m stafet, længde, højde, stang, 3-spring, kugle, diskos, spyd, hammer, vægt

18-19 år: (2000-2001) 100m, 200m, 400m, 800m, 1.500m, 5.000m 100/110 m hæk, 400mhæk, 3000m F, 4x100m stafet, 4x400m stafet, længde, højde, stang, 3-spring, kugle, diskos, spyd, hammer, vægt

16-17 år: (2002-2003) 100m, 200m, 400 m, 800m, 1.500m, 3.000m (pi), 5.000m (dr), 100/110m hæk, 400m hæk, 2000m F, 4x100m stafet, 1.000 stafet, længde, højde, stang, 3-spring, kugle, diskos, spyd, hammer, vægt

14-15 år: (2004-2005) 100m, 200m, 300m, 800m, 1.500m, 3.000m, 80/100m hæk, 300m hæk, 2000m F, 4x100m stafet, 1000m stafet, længde, højde, stang 3-spring, kugle, diskos, spyd, hammer, vægt

12 og 13 år: (2006-2007) 80m, 200m, 600m, 1.000m, 60/80m hæk, 4x80m stafet, længde, højde, stang, kugle, diskos, spyd, hammer, 1000 m kappgang

*Superstævne med medaljer til nr 1,2,3 i hver øvelse og hver årgang og drenge og piger,
OG VI KAN DELTAGE MED STAFETHOLD.*

Der er øvelser både lørdag og søndag, så måske skal du af sted begge dage – **kig i tidsskemaet.**

Stævnet varer en del timer begge dage, og **vi skal hjælpe til ved stævnet**, alt efter hvor mange øvelser **du/I vælger.**

**Kom og vær en del af HGF-fællesskabet og se at få dig meldt til
SENEST DEN 5. JUNI KL. 21.00 på hgf-am.dk/atletik/stævner.
Klubben betaler startpengene, som er 65 kr. pr. start og 100 kr. for stafethold**

Kørslen kan vi først aftale, når vi ved, hvem der skal med. Husk kørepenge.

Læs evt. mere om stævnet på Randers Frejas hjemmeside.