



**Indbydelse til
VESTDANSK HOLDMESTERSKAB FOR 10 – 19 ÅR
10-11 år og 12-13 år og 14-15 år og 16-19 år
KUN MIX-HOLD (dreng/piger)**

LØRDAG DEN 21. SEPTEMBER 2019 KL. 11.00 – CA. 17.00

**På Herning Atletikstadion, H.P.Hansensvej 6, 7400 Herning
Arrangør: HGF AM (Herning GF Atletik/Motion)**

Øvelser 10-11 år: årg. 2008-2009

60m hæk, 60m, 1000m, 4x60m stafet, længde, højde, kugle, bold

Øvelser 12-13 år: årg. 2006-2007

60mhæk pi/80m hæk dr, 80m, 1000m, 4x80m stafet, længe, højde, kugle, spyd

Øvelser 14-15 år: årg. 2004 – 2005

80m hæk pi/100m hæk dr, 100m, 300m, 1500m, 4x100m stafet, længde, højde, kugle, spyd, diskos

Øvelser 16-19 år: årg. 2000 – 2003

100m hæk pi/110m hæk dr, 100m, 400m, 1500m, 4x100m stafet, længde, højde, kugle, spyd, diskos
Redskaber aldersvarende (16-17 år og 18-19 år M/K)

Fri fordeling af M/K på holdene (dog mindst 1 medtællende af hvert køn). **Et hold: Mindst 4 deltagere**, så der kan stilles et stafethold. Yngre årgange kan IKKE deltage og yngre kan IKKE deltage på et hold for næste aldersgruppe, altså rene aldersgrupper. Pigerne konkurrerer med pigeredskaber og pige-pointtabel og drengene med drengeredskaber og drengepointtabel. Hvert hold må have 3 deltagere pr. øvelse, hvor kun de to bedste på dagen tæller. Den enkelte må højst deltage i 3 øvelser + stafet. Hvert hold må stille med 2 stafethold, kun det bedste tæller. Stafetten beregnes efter drengepointtabellen – DOG, hvis der er 3 eller 4 piger på holdet, så efter pigepointtabellen. 3 forsøg i kast og længdespring.

NB: Kan klubben ikke selv stille et hold, må man stille hold sammen med en anden klub fra REGIONEN.

Dommerpligt: 1 dommer/medhjælper pr. hold

Tilmelding: E-mail: kirsten.bergmann@energimail.dk

1) Senest lørdag den 7. september: Antal hold
Når et hold er tilmeldt, binder tilmeldingen.

2) Senest lørdag den 14. september: Holdopstilling på medsendt liste. 1 hold pr. liste

Vi anmoder **meget** om, at holdopstillingerne kommer på de medsendte lister. Det hjælper os rigtig meget. TAK.

Evt. rettelser til holdopstillinger sendes så vidt muligt **før** stævnet.

Startgebyr: Kr. 505.- pr. hold. Startgebyret opkræves efter stævnet.
Når et hold er tilmeldt, binder tilmeldingen.

Eftertilmelding: Mod 2x startgebyr indtil 72 timer før stævnestart

Medaljer: Til hold nr. 1,2,3 i hver gruppe.

Resultatliste: Kommer på DAFs hjemmeside samt www.hgf-am.dk

Praktiske forhold: Der er mulighed for bad/omklædning. Kantinen vil være åben under stævnet.

Tidsskema: Tidsskemaet fra 2018 gælder som vejledende for 2019. Er vedhæftet.

Evt. spørgsmål: Kirsten Bergmann, tlf. 51210224, mail: kirsten.bergmann@energimail.dk