

INDBYDELSE TIL DGI Midtjyske Mesterskaber I Silkeborg SØNDAG DEN 6. oktober 2019

Søndag den 6. oktober arrangerer SAK77 Midtjyske Mesterskaber på Silkeborg Atletikstadion, Søholt Parkvej, 8600 Silkeborg.

Vi håber, at rigtig mange af jer har lyst til at deltage – alle kan være med.

Tidspunkt: Kl. 11.00 – ca. kl. 16.00 på Silkeborg Atletikstadion,

Startgebyr: 20 kr. som betales af klubben.

Aldersgrupper: Indtil 9 år (fødselsår 2010, 2011, 2012, 2013)
10 – 11 år (fødselsår 2009 og 2008)
12 – 13 år (fødselsår 2007 og 2006)
14 år + (fødselsår 2005 og 2004 og 2003 og 2002)

Præmier: Der er medaljer til nr. 1, 2 og 3 i tre-kamp.

Tilmelding: Senest mandag den 30. september på hgf-am.dk/arrangementer
Udfyld skemaet på hjemmesiden – også omkring kørsel og hjælp.
Vi får brug for forældrehjælpere under stævnet (f.eks. hjælpe med at måle, få bolde, kugler, spyd ,... ind igen, o.lign.)
Angiv:
Fulde navn, Årgang, Øvelser du ønsker at deltage i (vælg max 4-5)

Øvelsesrække:

Alder	Løb	Spring	Kast
Indtil 9 år 2010-13	40 m. 400 m. 4x40m stafet	Længdespring	Boldkast Kuglestød
10-11 år 2009-2008	60 m. 600 m. 4x60m stafet	Højdespring Længdespring	Boldkast Kuglestød
12 - 13 år 2007-2006	80 m. 1000m 4x80 m stafet	Højdespring Længdespring	Diskoskast Kuglestød Spydkast Hammerkast
14 år + 2005-2004	100 m. 1500m 3000m 4x100m stafet	Højdespring Længdespring	Diskoskast Kuglestød Spydkast Hammerkast
16 - 17 år 2003-2002	De 16 – 17 årige må deltage sammen med de 14 – 15 årige, og med de samme øvelser.		