



**Indbydelse til  
Vestdansk Holdmesterskab for  
10-11 år og 12-13 år og 14-15 år og 16-19 år  
KUN MIX-HOLD**

**LØRDAG DEN 24. SEPTEMBER 2022 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. 2011-2012**

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

**Øvelser 12-13 år: årg. 2009-2010**

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

**Øvelser 14-15 år: årg. 2007 – 2008**

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

**Øvelser 16-19 år: årg. 2003 – 2006**

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. 3 forsøg i kast og længdespring. 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.

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](mailto:kirsten.bergmann@energimail.dk)  
**1) Senest søndag den 11. september: Antal hold**  
**Når et hold er tilmeldt, binder tilmeldingen.**  
**2) Senest søndag den 18. 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. 800.- 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 Statletik2 samt [www.hgf-am.dk](http://www.hgf-am.dk)

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

**Tidsskema:** Tidsskemaet gælder som vejledende. Er vedhæftet. Er fra 2021.

**Evt. spørgsmål:** Kirsten Bergmann, tlf. 51210224, mail: [kirsten.bergmann@energimail.dk](mailto:kirsten.bergmann@energimail.dk)