

# INDBYDELSE TILDGI Midtjyske Mesterskaber i 3-kamp i Silkeborg SØNDAG DEN 1. oktober2023

Søndag den 1. oktober arrangerer SAK77 Midtjyske Mesterskaber i 3-kamp på SilkeborgAtletikstadion, Søholt Parkvej, 8600 Silkeborg.

**Alle kan være med.**

**Tidspunkt:** Kl. 10.00 – ca. kl. 15.30 på Silkeborg Atletikstadion,

**Startgebyr:** 25 kr. som betales af klubben.

**Aldersgrupper:** 6 - 9 år (fødselsår 2017 og 2016 og 2015 og 2014)  
10–11 år (fødselsår 2013 og 2012)  
12–13 år (fødselsår 2011 og 2010)  
14 år+ (fødselsår 2009 +)

**Krav til nåle/medaljer** 6-13 år:Hvis man skal komme i betragtning til en nål eller medalje, **skal** man deltage i 1 løb, 1 spring og 1 kast.  
Fra 14 år: Frit valg af 3 discipliner – du **skal** have gennemført 3 øvelser for at opnå nål eller medalje.  
Max. 5 øvelser + stafet

**Tilmelding:** Senest **fredag den 21. september** på [hgf-am.dk/stævner/](http://hgf-am.dk/stævner/)  
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.)

## Øvelsesrække:

Alder	Løb	Spring	Kast
6-9 år 2017,2016,2015, 2014	40m 400m 4x40m	Længdespring	Boldkast Kuglestød
10-11 år 2013-2012	60m 400m 4x60m stafet	Højdespring Længdespring	Boldkast Kuglestød
12 - 13 år 2011-2010	80m 400m 800m 4x80m stafet	Højdespring Længdespring Trespring	Diskoskast Kuglestød Spydkast Hammerkast
14 år+ 2009+	100m 400m800m 4x100m stafet	Højdespring Længdespring Trespring	Diskoskast Kuglestød Spydkast Hammerkast