



KM 11-19 år/senior på Molde Idrettspark 10. og 11. juni



Møre og Romsdal Friidrettskrets inviterer til KM for
jenter/gutter 11-19 år og senior

Øvelser lørdag kl. 13.00

Jenter 11-12 år	korthekk, 60 m, 600m, høgde, kule, kappgang 1000m
Jenter 13-14 år	korthekk, 60 m, 600m, høgde, kule, diskos, kappgang 1000m,
Jenter 15-16 år	korthekk, 100 m, 800m, høgde, kule, diskos, kappgang 2000m
Jenter 17-18/19 år	korthekk, 100 m, 400 m, 800m, høgde, kule, diskos, kappgang 2000m
Kvinner senior	korthekk, 100 m, 400 m, 800m, høgde, kule, diskos, kappgang 3000m
Gutter 11-12 år	korthekk, 60 m, 600m, lengde, liten ball, kappgang 1000m
Gutter 13-14 år	korthekk, 60 m, 600m, lengde, spyd, diskos, kappgang 1000m,
Gutter 15-16 år,	korthekk, 100 m, 800m, lengde, spyd, diskos, kappgang 2000m
Gutter 17-18/19år,	korthekk, 100 m, 400 m, 800m, lengde, spyd, diskos, kappgang 2000m
Menn senior	korthekk, 100 m, 400 m, 800m, lengde, spyd, diskos, kappgang 5000m
Stafett	4 x 60 m <u>jenter og gutter 11-12 år</u> . Samla alder ikke over 46 år 4 x 60 m <u>jenter og gutter 13-14 år</u> . Samla alder ikke over 54 år 4 x 100 m <u>jenter og gutter 15-19 år</u> . Samla alder ikke over 74 år 1000m stafett <u>senior</u>

Øvelser søndag kl. 12.00

Jenter 11-12 år	200m, lengde, liten ball
Jenter 13-14 år	200 m, 1500m, 200 m hekk, lengde, spyd, slegge
Jenter 15-16 år	200 m, 2000 m, 300 m hekk, lengde, spyd, slegge
Jenter 17-18/19 år, kvinner senior	200m, 3000m, 300/400m hekk, lengde, spyd, slegge
Gutter 11-12 år	200m, høgde, kule
Gutter 13-14 år	200 m, 1500m, 200 m hekk, høgde, kule, slegge
Gutter 15-16 år,	200 m, 2000 m, 300 m hekk, Høgde, kule, slegge
Gutter 17-18/19 år, menn senior	200m, 3000m, 300/400m hekk, høgde, kule, slegge

Påmelding:

Det er kun mulig med påmelding via Isonen. Påmeldingsfrist **mandag 5/6**.

Alle deltagere over 13 år må ha **LISENS** i orden. Det er ikke mulig å melde seg på før lisensen er betalt.

Etterpåmeldinger i enkeltøvelser mot dobbel startkontingent i hht. KM reglementet punkt 2.4.

Med unntak av hekkøvelsene er det i KM **ikke** anledning å delta i andre klasser/øvelser enn «egen alder» tilsier.

Startkontingent:

11-14 år kr. 80,- pr. øving. 15 år -senior kr. 100,- pr. øving.

Stafett kr. 150,- pr. lag 11-14 år, kr 200 pr. lag 15 år - senior.

Det vil bli sendt faktura til klubbene på startkontingenten som skal betales.

Premiering: Deltagerpremie 11-12 år. KM medaljer til de 3 beste i hver øvelse.

«**JEG PERSA PÅ KM**» - T-skjorte til alle som perser på KM

KM er et samarbeid mellom krets og klubber – og klubbene som deltar må stille opp med dommere/funksjonærer (se eget skriv)

Mer informasjon om KM finner du i KM reglementet i oppslagsboka.

Kontaktpersoner: Arve Hatløy (41476148) og Bente Krakeli (90926225) mrfriidrett@friidrett.no



Vel møtt til et flott KM på Molde idrettspark!