



KM 11-19 år og junior 20-22 år på Molde Idrettspark 30-31. august 2014

Norsk Friidrett Møre og Romsdal inviterer til KM for jenter og gutter 11-19 år og junior 20-22 år på Molde Idrettspark helgen 30-31. august

Øvelser lørdag kl. 13.00

Jenter 11-12 år	60 m, høyde, kule
Jenter 13-14 år	60 m, 1500 m, 200 m hk, høyde, tresteg, kule, diskos
Jenter 15 år	100 m, 1500 m, 300 m hk, høyde, tresteg, kule, diskos
Jenter 16-17 år	100 m, 400 m, 1500 m, 300 m hk, høyde, tresteg, kule, diskos
Jenter 18/19 år	100 m, 400 m, 1500 m, 400 m hk, høyde, tresteg, kule, diskos
Kvinner jr. 20-22 år	100 m, 400 m, 1500 m, 400 m hk, høyde, tresteg, kule, diskos
Gutar 11-12 år	60 m, lengde, liten ball
Gutar 13-14 år	60 m, 1500 m, 200 m hekk, lengde, stav, spyd, diskos
Gutar 15 år	100 m, 3000 m, 300 m hekk, lengde, stav, spyd, diskos
Gutar 16-17 år	100 m, 400 m, 3000 m, 300 m hekk, lengde, stav, spyd, diskos
Gutar 18/19 år	100 m, 400 m, 3000 m, 400 m hekk, lengde, stav, spyd, diskos
Menn jr. 20-22 år	100 m, 400 m, 3000 m, 400 m hekk, lengde, stav, spyd, diskos
Stafett	4 x 60 m jenter og gutar 11-12 år. Samla alder ikkje over 46 år 4 x 60 m jenter og gutar 13-14 år. Samla alder ikkje over 54 år

Øvelser søndag kl. 12.00

Jenter 11-12 år	Korthekk, 600 m, lengde, liten ball
Jenter 13-14 år	Korthekk, 200 m, 600 m, lengde, stav, spyd, slegge
Jenter 15 år, jenter 16-17 år, jenter 18/19 år og kvinner jr. 20-22 år:	Korthekk, 200 m, 800 m, lengde, stav, spyd, slegge
Gutar 11-12 år	Korthekk, 600 m, høyde, kule
Gutar 13-14 år	Korthekk, 200 m, 600 m, høyde, tresteg, kule, slegge
Gutar 15 år, gutar 16-17 år, gutar 18/19 år og menn jr. 20-22 år:	Korthekk, 200 m, 800 m, Høyde, tresteg, slegge, kule
Stafett	4 x 100 m jenter og gutar 15-22 år. Samla alder ikkje over 74 år

Påmelding:

Online påmelding via [SPORTSADMIN](#) eller **MINIDRETT innen onsdag 27. august kl. 23.59.**

Da blir påmeldingssystemet automatisk stengt.

Påmelding stafett sendes mrfriidrett@friidrett.no.

Alle deltagere over 13 år må ha LISENS i orden.

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

I KM er det ikke anledning å delta i andre klasser/øvelser enn «egen alder» tilsier.

Startkontingent:

11-19 år kr. 70,- pr. øving. Junior kr. 80,- pr. øving. Stafett kr. 150,- pr. lag 11-19 år, kr 200 pr. lag 20-22. år. Betales inn til konto 3910.28.79337. samtidig som påmelding.

Premiering

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

Meir informasjon

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

Vel møtt til et flott KM på Molde idrettspark ☺