



## MIDSUND IL FRIIDRETTSGRUPPA

Inviterer til

# KM for SENIOR og MIDSUNDELEIKANE 2013

På Midsund stadion lørdag 10. og søndag 11. august  
Stevnet er også en del av MøreaksenCup

**Stemnestart begge dager kl. 12.00**  
**KM starter 13.30 lørdag og 13.00 søndag**

### ØVINGSUTVALG KM:

#### **Lørdag:**

MS: **100m, 400m, 1500m, stav**, lengde, kule, 110mHK og 4x100m stafett

KS: **100m, 400m, 1500m, stav**, lengde, kule, 100mHK og 4x100m stafett

#### **Søndag:**

MS: 200m, 800m, **tresteg**, høgde, **spyd** og **400m HK**

KS: 200m, 800m, **tresteg**, høgde, **spyd** og **400m HK**

(KM i slegge og diskos blir lagt til ett annet stevne – dato ikke bestemt enda)

**Øvinger med utheva skrift inngår i MøreaksenCup**

### ØVINGSUTVALG MIDSUNDELEIKANE:

#### **Lørdag:**

J13-14 år: 100m, 600m og høgde

G13-14år: 100m, 600m og høgde

J10-12år: 60m, 600m og høgde

G10-12år: 60m, 600m og høgde

J og G 6-9år: 60m og lengde

#### **Søndag:**

200m, lengde og kule

200m, lengde og kule

200m, lengde og kule

200m, lengde og kule

600m og liten ball

### **PREMIERING:**

KM-medaljer i seniorklassen

Premier til dei 3 beste i kvar øving i klassane 10-14år.

Deltakarmedalje til alle t.o.m. 12år

**PÅMELDING:**

Via **MinIdrett.no** eller **SportsAdmin**.

**Påmeldinga stenger automatisk mandag 5. august kl. 23.59.**

Påmelding til KM i henhold til KM-reglementet.

Klarer du ikkje å registrere deg her, send ein e-post til: [hellaren@frisurf.no](mailto:hellaren@frisurf.no) innen påmeldingsfristen. Ønskjer ingen etteranmelding stemnedagane.

For rekruttklassene, 6-9år, tar vi også imot påmelding stemnedagane **fram til 11.00.**

**STARTKONTIGENT:**

KM: 80,- pr. øvelse, 200,- pr. stafettlag

10-14år: 70,- pr. øvelse

6-9år: 50,- pr. dag (2 øvelser)

Betales til konto nr.: **4108.20.10929** ved påmelding

Vi vil også i år tilby overnatting i idrettshallen for dei klubbane som måtte ønske det. Det vil og bli ein sosial samankomst med grilling og litt aktivitetar om kvelden lørdag.

**Påmelding på forhånd til:**

Ståle Stølen mobil: 45 28 35 20 eller på mail til [hellaren@frisurf.no](mailto:hellaren@frisurf.no)

Våre sponsorer:

