

Velkommen til årets Kretsmesterskap



Lange tradisjoner,
ny historie

Moss Idrettslag har gleden av å invitere
til åpent KM med innlagt mangekampstevne
på Melløs Stadion 14 til 15. september

KLASSER	ØVELSER DAG 1 KL. 10:00	ØVELSER DAG 2 KL. 10:00
Jenter/gutter 11-12 år	60m, 600m, lengde, kule	60mhk, høyde, spyd
Jenter 13 år	60m, lengde, kule, 200m, 1500m	60mhk, høyde, spyd, tresteg, 600m
Gutter 13 år	60m, lengde, kule, 200m, 1500m	60mhk, høyde, spyd, tresteg, 600m
Jenter 14 år	60m, lengde, kule, 200m, 1500m	60mhk, høyde, spyd, tresteg, 600m
Gutter 14 år	60m, lengde, kule, 200m, 1500m	80mhk, høyde, spyd, tresteg, 600m
Jenter 15 år	80mhk, høyde, kule, 200m, 1500m	100m, lengde, spyd, diskos, stav, tresteg, 800m
Gutter 15 år	100m, lengde, kule, høyde, 800m, 200m	100mhk, diskos, stav, spyd, tresteg, 1500m
Jenter 16 år	80mhk, høyde, kule, 200m, 1500m	100m, lengde, spyd, diskos, tresteg, 800m, stav
Gutter 16 år	100m, lengde, kule, høyde, 200m, 800m	100mhk, diskos, stav, spyd, tresteg, 1500m
Jenter 17 år	100mhk, høyde, kule, 200m, 1500m	100m, lengde, spyd, diskos, tresteg, 800m, stav
Gutter 17 år	100m, lengde, kule, høyde, 200m, 800m	110mhk, diskos, stav, spyd, tresteg, 1500m
Jenter 18/19 år	100mhk, høyde, kule, 200m, 1500m	100m, lengde, spyd, diskos, tresteg, 800m, stav
Gutter 18/19 år	100m, lengde, kule, høyde, 200m, 800m	110mhk, diskos, stav, spyd, tresteg, 1500m
Senior	100m, 200m + øvelser på forespørsel v/plass i klassen	

PÅMELDING:

Via iSonen.no. Etteranmeldelse godtas ikke.

PÅMELDINGSFRIST:

Innen 7.september 2024.

STARTKONTIGENT:

Kr 120,- pr øvelse. Klubbene faktureres i etterkant

OPPROP/AVKRYSSING:

1 time før første øvelse.
Opprop tekniske øvelser i øvelsesområdet, 15 min før start.

PREMIERING:

Medaljer til de tre beste, ingen premie til deltagere utenfra østfold.
Ingen premiering i senior.

ØVRIG STEVNE INFO:

Tidsskjema og øvrig informasjon legges fortløpende ut på mossil.no.
Evt. Bjørn Brobak, 930 12 475, paamelding@mossil.no