



## KM 11-19år/senior på

Atlanten Stadion 30. og 31. mai

### IL NORODD inviterer til KM for jenter/gutter 11-19år og senior

#### Øvelser lørdag kl. 13.00

Jenter 11-12 år	korthekk, 60 m, 600m, høyde, kule, kappgang 1000m
Jenter 13-14 år	korthekk, 60 m, 600m, høyde, kule, diskos, kappgang 1000m,
Jenter 15-16 år	korthekk, 100 m, 800m, høyde, kule, diskos, kappgang 2000m
Jenter 17-18/19 år	korthekk, 100 m, 400 m, 800m, høyde, kule, diskos, kappgang 2000m
Kvinner senior	korthekk, 100 m, 400 m, 800m, høyde, 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

#### 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, høyde, kule
Gutter 13-14 år	200 m, 1500m, 200 m hekk, høyde, kule, slegge
Gutter 15-16 år,	200 m, 2000 m, 300 m hekk, Høyde, kule, slegge
Gutter 17-18/19 år, menn senior	200m, 3000m, 300/400m hekk, høyde, kule, slegge

**Veteraner:** Veteraner er velkomne til å delta i seniorklassen. For kast oppretter vi egne klasser i iSonen ved forespørsel.

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 2.3. Det er **ikke** anledning å delta i andre klasser/øvelser enn «egen alder» tilsier.

#### Startkontingent:

100 kr. - pr. øving, alle klasser / Stafetter kr. 200,- pr. lag alle klasser  
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

Påmelding: Det er kun mulig med påmelding via iSonen. Påmeldingsfrist: **tirsdag 26/5**



**Overnatting:** Vi anbefaler Atlanten camping som er plassert rett ved stadion (<https://www.atlanten.no>)

**Mer informasjon** om KM finner du i KM reglementet i oppslagsboka. Kontaktpersoner: Ketil Solli-Sæther (48021876) og Lene Hoel (95181701).

**Vel møtt til et flott KM på Atlanten stadion**

