



KM for Buskerud (11 – 19 år)

Modum FIK ønsker velkommen til KM 2026 19. og 20. september på [Furumo Friidrettsstadion](#) med innlagte øvelser for barn 6 – 10 år og kvinner/menn senior.

Startkontingent:

Barn 6 – 9 år: 100 kr. pr. deltager
J/G 10 år: 100 kr. pr. deltager
Andre klasser: 120 kr. pr. øvelse
Etteranmelding: + 50 kr.

Påmelding: Påmelding via iSonen med frist 13. september kl.23.00.

Tidsskjema: Legges ut på www.modumfik.no fredag 18. september.

Øvelsesprogram:

LØRDAG 19. SEPTEMBER:

J 11-12 år: 200 m, 60 mhk, høyde, tresteg, kule, diskos
G 11-12 år: 200 m, 60 mhk, høyde, lengde, spyd, diskos
J 13-14 år: 200 m, 1500 m, 60 mhk, høyde, tresteg, kule, diskos
G 13-14 år: 200 m, 1500 m, 60/80 mhk, høyde, lengde, spyd, diskos
J 15-16 år: 100 m, 2000/3000 m, 80 mhk, høyde, tresteg, kule, diskos
G 15-16 år: 100 m, 2000/3000 m, 100 mhk, høyde, lengde, spyd, diskos
J 17-19 år: 100 m, 400 m, 3000 m, 100 mhk, høyde, tresteg, kule, diskos
G 17-19 år: 100 m, 400 m, 3000 m, 110 mhk, høyde, lengde, spyd, diskos
KS / MS: 100 m, 3000 m, spyd, diskos

SØNDAG 20. SEPTEMBER:

Barn 6-9 år: 60 m, lengde, liten ball
J/G 10 år: 60 m, 600 m, lengde, liten ball
J 11-12 år: 60 m, 600 m, 200 mhk, stav, lengde, spyd, slegge
G 11-12 år: 60 m, 600 m, 200 mhk, stav, tresteg, kule, slegge
J 13-14 år: 60 m, 600 m, 200 mhk, stav, lengde, spyd, slegge
G 13-14 år: 60 m, 600 m, 200 mhk, stav, tresteg, kule, slegge
J 15-16 år: 200 m, 800 m, 300 mhk, stav, lengde, spyd, slegge
G 15-16 år: 200 m, 800 m, 300 mhk, stav, tresteg, kule, slegge
J 17-19 år: 200 m, 800 m, 300/400 mhk, stav, lengde, spyd, slegge
G 17-19 år: 200 m, 800 m, 300/400 mhk, stav, tresteg, kule, slegge
KS/ MS: Kule

I tekniske øvelser har 6-10 år 3 forsøk. 11-19 år har 3 forsøk + 3 finaleomgang for de 8 beste.

Det blir ikke avkryssing på stevne, men opprop i alle øvelser rett før start. Alle løpsheat blir satt opp på forhånd. Vi ber utøvere møte opp ved øvelsesområde 10 min før øvelsesstart.

Premiering: 6-10 år: deltakerpremie (ikke KM) 11 år – 19 år: KM medaljer

Velkommen til KM 2026 på Furumo!

Spørsmål rettes til: Anne Marte Ospedal Haugen, haugen.anne.ma@gmail.com, tlf. 900 15 523