



Klubbmesterskap Mangekamp



22. september 2018 - 12:00

**VI INVITERER MED DETTE TIL
ÅPENT KLUBBMESTERSKAP I MANGEKAMP
PÅ ÅLGÅRD STADION.**

ØVELSER/KLASSEINDELING:

Gutter og jenter 6 - 13 år: 4 kamp - 60 meter, liten ball, lengde og 600 meter

Gutter og jenter 14 - 19 år: 4 kamp - 100 meter, kule, lengde og 800 meter

Menn og kvinner 20 år og eldre: 4 kamp - 200 meter, kule, lengde og 1500 meter

Det kåres totalt 6 klubbmestere, barneklasse, ungdomsklasse og voksenklasse i begge kjønn.

POENGTABELL:

Det benyttes Tyrvingtabell for utøvere opp til 19 år. Deltakere under 10 år benytter 10 års tabellen.

Senior og veteraner bruker IAAF/World Masters poengberegning.

STARTKONTIGENT:

Medlemmer i Gjesdal IL: 0,- Øvrige deltakere betaler 100,- men deltar ikke i KM.

Det kreves helårslisens fra Norges Friidrettsforbund for å delta på banestevner i regi av NFIF fra det år en fyller 13 år. Startkontigent innbetales til konto 3280.10.13421

PÅMELDING:

Forhåndspåmelding sendes inn via Min Idrett.

PRAKTISK INFORMASJON:

Sprint øvelser begynner 12:00, og resten av øvelsene arrangeres fortløpende når utøvere er klar. (Altså ikke sikkert det blir pålagt pause om alle utøvere er klar)

Ålgård Stadion ligger i Gjesdal Kommune. Det er ca 15 minutter sør for Sandnes, og 30 minutter sør for Stavanger. Stadion er helt ny, og stod ferdig juli 2015. Det er gode garderobefasiliteter.

www.gjesdal-il.com