

SILKEBORG ATLETIKKLUB 1977

Så er der nålestævne i Silkeborg!

Hvornår? Tirsdag den 24. april 2018 kl. 18.00-ca.20.00
Hvor? Silkeborg Atletikstadion
Hvad? DGI-nålestævne for alle aldersgrupper. Fremragende stævne for helt nye medlemmer eller lidt øvede, men er ellers åbent for alle.

Øvelser:

Indtil 9 år: 40 m – 400 m – Længde – Bold- Kugle
10-11 år: 60 m – 600 m - Højde – Længde – Bold- Kugle
12-13 år: 80 m – 800 m- Højde – Længde – Kugle – Spyd - Diskos
14 år+: 100 m – 800 m – Højde – Længde – Kugle - Spyd

Krav til nåle: Hvis man skal komme i betragtning til en nål af guld, sølv eller bronze – eller et diplom, skal man deltage i følgende antal øvelser:
Under 14 år: 1 løb (man må gerne løbe flere løb, men kun ét tæller), 1 spring, 1 kast. Fra 14 år: Frit valg af 3 discipliner

Husk følgende:

Klubdragt (minimum klubtrøje). Husk også pigsko (hvis du har det) og løbesko, overtrækstøj eller varmt tøj, drikkedunk

Til forældrene

For at kunne afvikle vores hjemmestævner **er det meget vigtigt**, at I giver os en hjælpende hånd, så trænerne kan bruge deres tid på Jeres børn. Vi skal bruge hjælpedommere, hjælp i boden m.m. I må også gerne medbringe kage, boller, frugt eller lign., der kan sælges i boden. Bodene plejer at give et pænt overskud, der går til sociale arrangementer for Jeres børn.

Hjælperne skal være på Atletikstadion senest kl. 17.30.

Mere info: Per Mortensen – 23607721 eller percmortensen@outlook.dk

Tilmelding til DGI-nålestævne tirsdag den 24. april (senest 19. april)

Navn: _____ **Årgang:** _____

Øvelser: _____, _____, _____, _____, _____

Hjælp: Vi kan hjælpe ja:___ nej:___ Vi tager _____ med til boden.