

# DGI-Midtjylland inviterer til Midtjyske Mesterskaber i 3-kamp i Silkeborg!

**Hvornår?** Søndag den 1. oktober 2023 kl. 10.00 til ca. 15.30.  
**Hvor?** Silkeborg Atletikstadion  
**Hvad?** DGI-stævnet er for alle aldersgrupper.  
Der er medaljer til nr. 1-3 i 3-kampen i alle aldersgrupper.

## Øvelser:

Indtil 9 år: 40m, 400m, Længde, Bold, Kugle, 4 x 40 m stafet  
10-11 år: 60m, 400m, Højde, Længde, Bold, Kugle, 4 x 60 m stafet  
12-13 år: 80m, 400, 800m, Højde, Længde, 3- spring, Kugle, Spyd, Diskos, Hammer, 4 x 80m stafet  
14 år+: 100m, 400m, 800m, Højde, Længde, 3-spring, Kugle, Spyd, Diskos, Hammer, 4x100m stafet.

## Krav til nåle/medaljer:

6-13 år: Hvis man skal komme i betragtning til en nål eller medalje, **skal** man deltage i følgende dicipliner: 1 løb, 1 spring og 1 kast.  
Fra 14 år: Frit valg af 3 discipliner. (du skal have gennemført 3 øvelser for at opnå nål eller medalje.  
Det er muligt at deltage i max. 5 øvelser + stafet.  
Diplomer og nåle udleveres af egne foreninger.  
Foreninger, der ikke er en del af DGI Midtjylland, er meget velkomne, men kan ikke vinde medaljer.

## Husk følgende:

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

## HJÆLP:

**Vi SKAL bruge Jer forældre som hjælpere under stævnet**, så trænerne kan bruge deres tid på Jeres børn. Vi opretter en bod som sædvanlig, så I må gerne kage kage, frugt eller lignende, der kan sælges her.

**Hjælpere skal være på Atletikstadion senest 09.15**

**Mere info:** Per Mortensen - 23 60 77 21 / [percmortensen@outlook.dk](mailto:percmortensen@outlook.dk)

---