



VDMU for hold 10-19 årige.

LØRDAG DEN 23. marts 2024. 11.00–CA 17.30

Langvang Atletikstadion/Ildrætscenter, Mariagervej 182, 8920 Randers NV

Afgang Silkeborg atletikstadion: 09.15

Forventet hjemkomst: ca. 18.30

Vi forventer, at alle atleter er i hallen under hele stævnet.

Dicipliner for aldersgrupperne:

10-11 år.

60 m, 60 m hæk, 400 m, 200 m stafet, Længdespring (zone), Kuglestød, Højdespring

12-13 år

60 m, 60 m hæk, 200 m, 600 m, 200 m Stafet, Længdespring (zone), Kuglestød, Højdespring

14-15 år

60 m, 60 m hæk, 200 m, 800 m, 200 m Stafet, Længdespring, Kuglestød, Højdespring

16-19 år

60 m, 60 m hæk, 200 m, 800 m, 200 m Stafet, Stangspring, Længdespring, Kuglestød, Højdespring

Holdkonkurrence opsætning:

Konkurrencen vil følge 12-point scoringsmodellen som tildeler point baseret på placering i øvelserne (Første – 12, Anden – 10, Tredje – 8, osv.). Hold konkurrencen vil være MIX og dermed tæller piger og drenges point til det samme hold, men køn dyster i øvelser hver for sig.

Et hold skal bestå af mindst 4 atleter (4 drenge eller 4 piger) for at kunne deltage i stafetterne.

Tilmelding på hjemmesiden senest den 14. marts 2024.

Skriv hvilke 3 øvelser I helst vil deltage i. Hvilke øvelser I skal deltage i aftales med Jeres trænere. Det er vigtigt, at vi får alle øvelserne besat bedst muligt.