

DGI Atletik og SAK 77 inviterer til Landsmesterskab Ude 2024

Praktiske oplysninger:

Stævnet afholdes den 22. – 23. juni. 2024

Hvor: Nyborg Atletikstadion, Storebæltsvej 13, 5800 Nyborg.

Hvem: Børn 10-13 år, ungdom 14-17 år

Indkvartering: Skole i nærheden af Stadion.

Pris: 700,00 kr. pr. tilmeldt deltager



Tilmelding:

Senest tirsdag den 14. juni 2024 på SAK77 hjemmeside.

Meget gerne før.

Husk at samtlige oplysninger fra sedlen skal med i tilmeldingen.

Deltagergebyr indbetales på kontonr. [9225 / 457 30 04634](tel:92254573004634) senest den 16. juni 2024.

Du kan deltage i følgende øvelser:

Drenge og piger 10-11 år

- 60 m
- Kort hæk
- 600 m
- Højde
- Længde
- Boldkast
- Kuglestød
- 4x60 m stafet (hold sættes under stævnet)

Drenge og piger 12-13 år

- 80 m
- 800 m
- Kort hæk
- Højde
- Længde
- Kuglestød
- Boldkast
- Spydkast
- Diskoskast
- 4x80 m stafet (hold sættes under stævnet)

Drenge og piger 14-17 år, 18-19 år samt senior

- 100 m
- 200 m
- Kort hæk
- 800 m
- 1500 m
- Højde
- Længde
- Kuglestød
- Diskoskast
- Spydkast
- Hammerkast



Deltagelse:

10-11 år og 12-13 år:

Hver deltager **skal** deltage i mindst 3 øvelser (1 løb, 1 spring, 1 kast), men dog maks. 5 øvelser plus stafet.

14-15 år og 16-17 år:

Hver deltager kan maks. deltage i 5 øvelser plus stafet.

Der afvikles en 20x200 m stafet med mindst 3 deltagere fra hver af de yngste aldersgrupper, samt højst 5 deltagere fra 14-15 års gruppen (valgfrit drenge/piger) og maks. 3 deltagere fra 16-17 års gruppen. Ingen deltager må løbe mere end en distance. Der er mulighed for at danne blandede landsdelshold, som dog ikke tæller med.

Stævnets afvikling:

10-11 og 12-13 år

Der konkurreres individuelt og i hold i trekampen. Det er det bedst opnåede resultat i hver kategori, der tæller i trekampen.

I holdkonkurrencen tæller de fire bedst placerede deltagere fra hver landsdelsforening.

I de enkelte øvelser til og med 13 år gives der point efter DGI's gældende pointtabel.

14-15 og 16-17 år

Der konkurreres individuelt og i hold. De to bedst placerede tæller til holdkonkurrencen. Der gives placeringspoint efter antallet af deltagende hold.

Der løbes finale i 100 m og 200 m. Hvis det er nødvendigt, løbes der semifinaler.

Der er 4 forsøg i længdespring og kast.

Stafetløb indgår ikke i pointberegningen, men afvikles som selvstændigt mesterskab under stævnet for begge aldersgrupper.

Holdkonkurrence 10 – 17 år

De to bedst placerede fra hver landsdel i de enkelte discipliner tæller til holdkonkurrencen.

Vinderen af holdkonkurrencen findes ved hjælp af deltagernes placering ved de individuelle konkurrencer.

HUSKELISTE:

Sovepose og liggeunderlag/luftmadras, da indkvartering sker i klasseværelser.

Træningstøj, (husk varmt tøj)evt. pigsko.

Startlister og endeligt tidsskema kommer på Roster ca. en uge før stævnet.

Stævnet kan følges på Roster.

Spørgsmål i forbindelse rettes til Per Mortensen, tlf. 23 60 77 21, percmortensen@outlook.dk

Kørsel:

Afgang Silkeborg Atletikstadion: lørdag kl. kommer senere

Afgang Nyborg: søndag kl. kommer senere

----- klip -----

Jeg vil gerne deltage til LM 2024. Tilmelding senest den 14. juni 2024

Navn _____ Fødselsdato/år ____ . ____ . ____

Telefon: _____ mail: _____

Øvelser: _____/_____/_____/_____/_____

Vi kan køre lørdag: _____ og have _____ med inkl. eget barn.

Vi kan køre søndag: _____ og have _____ med inkl. eget barn.

Vi kan deltage under hele stævnet og have _____ med inkl. Eget barn.

