



**Indbydelse til VESTDANSK HOLDMESTERSKAB  
FOR 10-11 år og 12-13 år og 14-15 år og 16-19 år  
ALLE HOLD ER MIX-HOLD, altså drenge og piger.**

**LØRDAG DEN 21. SEPTEMBER 2024 KL. 11.00 – CA. 17.00**

**På Herning Atletikstadion, H.P.Hansensvej 6, 7400 Herning Arrangør: HGF  
AM (Herning GF Atletik/Motion)**

**Øvelser 10-11 år: årg. 2013-2014:**

60m hæk, 60m, 1000m, 4x60m stafet, længde, højde, kugle, bold

**Øvelser 12-13 år: årg. 2011-2012:**

60mhæk pi/80m hæk dr, 80m, 1000m, 4x80m stafet, længe, højde, kugle, spyd

**Øvelser 14-15 år: årg. 2009-2010:**

80m hæk pi/100m hæk dr, 100m, 300m, 1500m, 4x100m stafet, længde, højde, kugle, spyd, diskos

**Øvelser 16-19 år: årg. 2005-2008:**

100m hæk pi/110m hæk dr, 100m, 400m, 1500m, 4x100m stafet, længde, højde, kugle, spyd, diskos.  
Redskaber aldersvarende (16-17 år og 18-19 år M/K)

Fri fordeling af M/K på holdene (dog mindst 1 medtællende af hvert køn). **Et hold: Mindst 4 deltagere**, så der kan stilles et stafehold. Yngre årgange kan IKKE deltage, og yngre kan IKKE deltage på et hold for næste aldersgruppe, altså rene aldersgrupper. Pigerne konkurrerer med pigeredskaber og pige-pointtabel og drengene med drengeredskaber og drengepointtabel. Hvert hold må have 3 deltagere pr. øvelse, hvor kun de to bedste på dagen tæller. Den enkelte må højst deltage i 3 øvelser + stafet. 3 forsøg i kast og længdespring.

Hvert hold må stille med 2 stafehold, kun det bedste tæller. Stafetten beregnes efter drengepointtabellen – DOG, hvis der er 3 eller 4 piger på holdet, så efter pigepointtabellen.

NB: Kan klubben ikke selv stille et hold, må man stille hold sammen med en anden klub fra REGIONEN.

**Tilmelding** på hjemmesiden senest den 6. september 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.