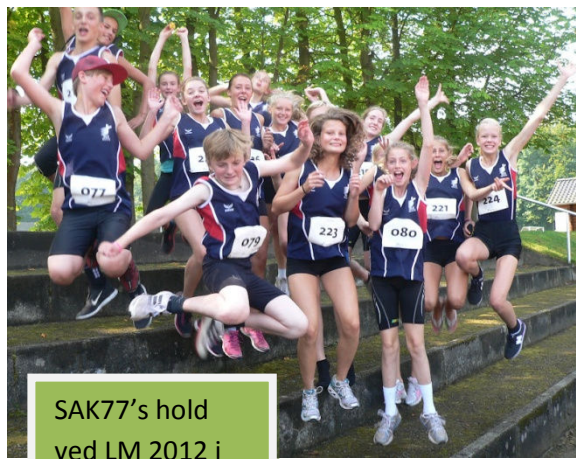


# DGI Landsmesterskaber i atletik 2013

SAK77 er i sommer vært for et af atletikkens højdepunkter, DGI's landmesterskaber i atletik. Stævnet har altid været meget populært i SAK77, og da vi nu har hjemmebane, satser klubben på at få så mange medlemmer som muligt med. **Så meld dig hellere til i dag end i morgen...**

## Praktiske oplysninger:

Hvornår:	Fredag den 16. august til søndag den 18. august
Hvor:	Silkeborg Atletikstadion
Hvem:	Børn 10-13 år Ungdom 14-17 år
Indkvartering:	Dybkærskolen, Silkeborg
Pris:	550,00 kr. per deltager
Tilmelding:	Senest torsdag den 27. juni 2013 til jeres træner. Meget gerne før.



SAK77's hold  
ved LM 2012 i  
Aabenraa.

Tilmeldingsseddel **skal** udfyldes.

Deltagergebyr indbetales på kontonr. **9225 - 457 30 04634** senest den 28. juni.

## Du kan deltage i følgende øvelser:

### Drenge og piger 10-11 år

60 m løb - 800 m løb - Højdespring - Længdespring - Boldkast - Kuglestød - 4 x 60 m stafet (hold sættes under stævnet)

### Drenge og piger 12-13 år

80 m løb - 800 m løb - Højdespring - Længdespring - Kuglestød - Boldkast - Spydkast - 4 x 80 m stafet (hold sættes under stævnet)

### Drenge 14-15 år og 16-17 år

100 m løb - 200 m løb - 800 m - 1500 m løb - Højdespring - Længdespring - Kuglestød - Diskoskast - Spydkast - 1000 m stafet (hold sættes under stævnet)

### Piger 14-15 år og 16-17 år

100 m løb - 200 m løb - 800 m løb - 1500 m løb - Højdespring - Længdespring - Kuglestød - Diskoskast - Spydkast - 4 x 100 m stafet (hold sættes under stævnet)

## 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.

### **HUSKELISTE:**

Sovepose og liggeunderlag/luftmadras, da indkvartering sker i klasseværelser på Dybkærskolen, Silkeborg. Træningstøj, evt. pigsko. Konkurrencetrøje udleveres af DGI-Midtjylland.

**Alle SAK 77's deltagere sover og spiser på skolen sammen med øvrige deltagere.**

Startlister og endeligt tidsskema kommer på hjemmesiden ca. 8 dage før stævnet.

<http://www.dgi.dk/atletik>

Spørgsmål i forbindelse med denne invitation rettes til Per Mortensen, tlf. 51 39 33 30 eller

[pem@bygfs.dk](mailto:pem@bygfs.dk)

----- klip -----

### **VIGTIGT. VIGTIGT. VIGTIGT. VIGTIGT.**

Da det er SAK 77, der står for indkvartering, forplejning m.m., skal vi bruge en del forældre til at hjælpe. Det er derfor vigtigt, at I skriver jer på tilmeldingssedlen, hvis I har mulighed for at hjælpe. En del har allerede givet tilsagn om at hjælpe, men I må godt skrive jer på tilmeldingen alligevel.

## **TILMELDING TIL LANDSMESTERSKABERNE 2013**

**Jeg vil gerne deltage i LM 2013. Afleveres sendes torsdag den 27. juni 2013.**

Navn \_\_\_\_\_ Fødselsdato \_\_\_\_\_

Øvelser: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ + stafet

Mine forældre vil gerne **hjælpe til under stævnet:**

Navn: \_\_\_\_\_ Tlf. \_\_\_\_\_ Mail: \_\_\_\_\_

Navn: \_\_\_\_\_ Fredag: \_\_\_\_\_ Lørdag: \_\_\_\_\_ Søndag: \_\_\_\_\_

**OBS! TILMELDINGEN ER FØRST RETTIDIG, NÅR DELTAGERGEBYRET ER INDBETALT!**