

## DGI Atletik og SAK 77 inviterer til Landsmesterskab Ude 2015

### Praktiske oplysninger:

**Stævnet afholdes den 19. – 21. august 2015 i Nyborg**

Hvor: Nyborg Idræts- og fritidscenter  
Hvem: Børn 10-13 år, ungdom 14-17 år  
Indkvartering: Skole i nærheden af Stadion.  
**Pris:** 600,00 kr. pr. tilmeldt deltager

### Tilmelding:

**Senest torsdag den 4. august 2016 til:**

**Per Mortensen tlf. 23607721 eller mail [percmortensen@outlook.dk](mailto:percmortensen@outlook.dk)**

**Meget gerne før.**

Husk at samtlige oplysninger fra sedlen skal med i sms'en eller mailen.

Deltagergebyr indbetales på kontonr. 9225 / 457 30 04634 senest den 4. august 2016.

### Du kan deltage i følgende øvelser:

#### **Drenge og piger 10-11 år**

- 60 m
- Kort hæk
- 400 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
- 4x80 m stafet ( hold sættes under stævnet )

#### **Drenge og piger 14-17 år**

- 100 m
- 200 m
- Kort hæk
- 800 m
- 1500 m
- Højde
- Længde
- Kuglestød
- Diskoskast
- Spydkast
- 1000 m stafet ( hold sættes under stævnet )



Vend

### **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. Konkurrencetrøje udleveres af DGI-Midtjylland.

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

Spørgsmål i forbindelse rettes til Per Mortensen, tlf. 23 60 77 21, [percmortensen@outlook.dk](mailto:percmortensen@outlook.dk)

### **Kørsel:**

**Afgang Silkeborg Atletikstadion: fredag kl. 17.00**

**Afgang Nyborg: søndag ca. 14.00**

----- klip -----

**Jeg vil gerne deltage til LM 2016. Afleveres sendes torsdag den 4. August 2016.**

Navn \_\_\_\_\_ Fødselsdato/år \_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ mail: \_\_\_\_\_

Øvelser: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

**Vi kan køre fredag: \_\_\_\_\_ og have \_\_\_\_\_ med inkl. eget barn.**

**Vi kan køre søndag: \_\_\_\_\_ og have \_\_\_\_\_ med inkl. eget barn.**

