

**Kretsmesterskap i friidrett for Oslo og Akershus**

**11-19 år i 2017.**

**19. og 20. august, kl. 10.00 begge dager**

Nittedal IL har gleden av å invitere til årets Kretsmesterskap i friidrett for Oslo og Akershus på Sentralidrettsanlegget i Nittedal. KM for alle klasser fra 11 år t.o.m. 19 år I tillegg arrangeres kretsstevne for 10-åringer.

Øvelsesutvalg:

**Lørdag 19. august:**

Jenter 10 år: 60m,lengde,kule

Jenter 11 år: 60 m, lengde (sone), stav, kule(2) , diskos(0,6)

Jenter 12 år: 60 m, lengde (sone), stav, kule(2) , diskos(0,6)

Jenter 13 år: 60 m, lengde,(sone), stav, kule(2), diskos(0,6)

Jenter 14 år: 60 m, lengde,(stav, kule(3), diskos(0,75)

Jenter 15 år: 100m, 2000m lengde, stav, kule(3), diskos(0,75)

Jenter 16 år: 100m, 3000m, lengde, stav, kule(3), diskos(1,0)

Jenter 17 år: 100 m, 400m, 3000m, lengde, stav, kule(3), diskos(1,0)
Jenter 18-19 år: 100 m, 400m, 3000m, lengde, stav, kule(4), diskos(1.0)

Gutter 10 år: 60m , lengde, kule

Gutter 11 år: 60 m, høyde, tresteg(sone), diskos(0,6) , spyd (0,4)

Gutter 12 år: 60 m, høyde, tresteg(sone), diskos(0,75) , spyd (0.4)

Gutter 13 år: 60 m, høyde, tresteg (sone), diskos(0,75) , spyd(0,4)

Gutter 14 år: 60 m, høyde, tresteg , diskos(1,0) , spyd(0,6)

Gutter 15 år: 100m, 2000m, høyde, tresteg, diskos(1,0), spyd(0.6)

Gutter 16 år: 100m, 3000m , høyde, tresteg, diskos(1,5), spyd (0,7)

Gutter 17 år: 100m, 400m, 3000m, høyde, tresteg, diskos(1,5), spyd(0,7)

Gutter 18-19 år: 100m, 400m, 3000m, høyde, tresteg, diskos(1,75), spyd(0,8)

**Søndag 20. august:**Jenter 10 år: 600m

Jenter 11 år: 60m hekk (68/6,5) , 600m , høyde, tresteg (sone), spyd (0,4)

Jenter 12 år: 60m hekk (76,2/7,0) , 600 m , høyde, tresteg(sone) , spyd (0,4)

Jenter 13 år: 60 m hekk (76,2/7,5), 600m, høyde, tresteg(sone), spyd (0,4)

Jenter 14 år: 60 m hekk (76,2/7,5), 800m høyde, tresteg , spyd (0,4)

Jenter 15 år: 80m hekk(76,2/8), 200m, 800m, 300m hekk(76,2) , høyde, tresteg, spyd (0,5)

Jenter 16 år: 80m hekk(76,2/8), 200m, 800m, 300m hekk(76,2) , høyde, tresteg, spyd 0,5)

Jenter 17 år: 100 m h(76,2/8,5),200m, 800m, 300 m h(76,2) ,høyde, tresteg, spyd(0,5)
Jenter 18-19 år: 100 m h(84/8,5), 200m, 800m, 400 m h(76,2),høyde, tresteg,spyd (0.6)

Gutter 10 år: 600m

Gutter 11 år: 60m hekk(68/6,5) , 600m, stav , lengde(sone), kule(2)
Gutter 12 år: 60m hekk(76,2/7,0) , 600 m, stav , lengde(sone), kule(3)

Gutter 13 år: 60 m hekk(76,2/7,5), 600m(13) , lengde,(sone) stav ,kule(3)

Gutter 14 år: 80m hekk (84/8,0), 800m, lengde, stav ,kule(4)

Gutter 15 år: 100m hekk(84/8,5), 200m, 800m, 300m h(76,2), lengde, stav, kule(4)

Gutter 16 år: 100m hekk(91,4/8,5), 200m ,800m, 300m h(84,0), lengde, stav, kule(5)

Gutter 17 år: 110m hekk(91,4/8,8), 200m, 800m, 300m h(84,0), lengde, stav, kule(5)

Gutter 18-19 år: 110m hekk(100/91,4), 200m, 800m, 400m h(91,4), lengde, stav, kule(6)

Stevnet er åpent for deltakere fra andre kretser,men de konkurrerer selvsagt ikke i KM.

Startkontingent: Kr 75 for 10-14 år pr øvelse og kr 90 for 15-19 år pr. øvelse

Startkontingent innkreves etterskuddsvis fra lagene.

Premiering: KM-medaljer klasse 11 år t.o.m. 19 år.

Deltakerpremie til alle i klasse 10-11-12 år.

Påmelding via minidrett.no innen 15. august. Etteranmelding dobbelt pris og bare hvis plass i heat for løp.

Kontaktperson ; Petter Wessel, pwessel45@gmail.com / Tlf 99623231

Vi ønsker alle vel møtt til Kretsmesterskap for Oslo og Akershus