**SIK 80 & DGI Nordjylland** 

 **Indbyder til atletikstævne i Sæby**

**SØNDAG DEN 21. JANUAR KL. 10.00-12.00**

**Stangspring kl. 1200-1245**

**Ministævne For de 5-9 årige: 2x30m - Stående længde – kuglestød - Stafet**

## Tilmelding i følgende øvelser:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Alder** | **Årgang** | **2x30m** | **100 m stafetløb** | **600 m** | **Stående længde** | **længde** | **Stang-spring** | **kugle** |
| **5 - 9 år** | 2015 - 19 | x | x |  | x |  |  | x |
| **10 + 11 år** | 2014 - 13 | x |  | x |  | x |  | x |
| **12 + 13 år** | 2012 + 11 | x |  | x |  | x | x | x |
| **14 - 15 år** | 2010 + 09 | x |  | x |  | x | x | x |
| **16 år +**  | 2008 og ældre | x |  | x |  | x | x | x |

Alder: (HUSK det er første stævne efter nytår, så det kan være at man er rykket en aldersgruppe op)

**5 - 9 år Ministævne deltager i 2x30m - Stående længde – kuglestød- fælles stafetløb**

**10 - 13 årige Nålestævne, min. 1 løb, 1 spring og 1 kast, 6 forsøg i kugle og længde**

**14 årige og ælder Nålestævne, 6 forsøg i kugle og længde**

**Prøv vores helt nye længde- og stangspringsfaciliteter i hallen.**

**STED : Sæby Spektrum Hal A, Sæbygårdvej 32, 9300 Sæby**

**MØDETID : Opvarmning fra kl. 0915**

**DIPLOMER : Der udleveres mini diplom til 5-9 årige, diplomer med point til 10-13 årige.**

**TIDSSKEMA : Find tidsskema på ROSTER APP eller på SIK80.dk hjemmesiden.**

**Dommer : Der udpeges forældre fra SIK80 som dommer. Vi anvende ROSTER**

**PRIS : Gratis for SIK80, for andre klubber 50 kr. pr deltagere, betaling i ROSTER**

**TILMELDING: Skriv på Whiteboardtavlen i hallen.**

**- meld til din træner, hvis du ikke kan komme, eller være hjælpedommer.**

**- Udgangspunkt er at alle fra SIK80 automatisk er tilmeldt i alle discipliner.**

-------------- KLIP ---------------KLIP--------------KLIP------------- KLIP------------------- KLIP ----------------------------

Som udgangspunkt er alle medlemmer af SIK80 automatisk tilmelde alle discipliner.

* **skriv gerne til/framelding på Whiteboardtavlen i hallen.**

Navn og efternavn\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ fødselsdag/Årgang\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_-\_\_\_\_\_

Øvelser: SÆT KRYDS

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 x 30 m (alle)** | **200 m****(5-9 år)** | **600 m****(fra 10 år)** | **kuglestød****(alle)** | **længde****(alle)** | **Stangspring****(fra 12 år)** |
|  |  |  |  |  |  |

Spørgsmål – mobil 6111 4502, Gunnar Møller Nielsen

NÅLESTÆVNE I SPEKTRUM i SÆBY SØNDAG DEN 21. JANUAR KL. 10.00-13.00