

Velkommen til årets Kretsmesterskap



Lange tradisjoner,
ny historie

Moss Idrettslag har gleden av å invitere til åpent KM med innlagt mangekampstevne på Melløs Stadion 10 til 11. september

KLASSER	ØVELSER DAG 1 KL. 10:00	ØVELSER DAG 2 KL. 10:00
Jenter/gutter 11-12 år	60m, 600m, lengde, kule	60mhk, høyde, spyd
Jenter 13 år	60m, lengde, kule(2), 200m, 600m	60mhk(76,2), høyde, spyd, 1500m
Jenter 14 år	60m, lengde, kule(3), 200m, 800m	60mhk(76,2), høyde, spyd, 1500m
Gutter 13 år	60m, lengde, kule(3), 200m, 600m	60mhk(76,2), høyde, spyd, 1500m
Gutter 14 år	60m, lengde, kule(4), 200m, 800m	80mhk(84,0), høyde, spyd, 1500m
Jenter 15 år	80mhk(76,2), høyde, kule(3), 200m, 1500m	100m, lengde, spyd(500), stav, 800m
Jenter 16 år	80mhk(76,2), høyde, kule(3), 200m, 1500m	100m, lengde, spyd(500), 800m, stav
Gutter 15 år	100m, lengde, kule(4), høyde, 800m, 200m	100mhk(84), diskos(1), stav, spyd(600), 1500m
Gutter 16 år	100m, lengde, kule(5), høyde, 200m, 800m	100mhk(91,4), diskos(1,5), stav, spyd(700), 1500m
Jenter 17 år	100mhk(76,2), høyde, kule(3), 200m, 1500m	100m, lengde, spyd(500), 800m, stav
Gutter 17 år	100m, lengde, kule(5), høyde, 200m, 800m	110mhk(91,4), diskos(1,5), stav, spyd(700), 1500m
Jenter 18/19 år	100mhk(84), høyde, kule(4), 200m, 1500m	100m, lengde, spyd(600), 800m, stav
Gutter 18/19 år	100m, lengde, kule(6), høyde, 200m, 800m	110mhk(100), diskos(1,75), stav, spyd(800), 1500m

PÅMELDING:

Via Sportsadm. eller epost til paamelding@mossil.no.
Etteranmeldelse godtas ikke.

PÅMELDINGSFRIST:

Innen 4.september 2022.

STARTKONTIGENT:

Kr 120,- pr øvelse. Klubbene faktureres i etterkant

OPPROP/AVKRYSSING:

1 time før første øvelse.
Opprop tekniske øvelser i øvelsesområdet, 15 min før start.

PREMIERING:

Medaljer til de tre beste,
Deltagere som ikke representerer Østfold, premieres ikke..

ØVRIG STEVNE INFO:

Tidsskjema og øvrig informasjon legges fortløpende ut på mossil.no.
Evtnt. Bjørn Brobak, 930 12 475, bjorn@brobak.no

Moss Idrettslag,
Postboks 34,
1501 Moss,
moss-il@online.no,
mossil.no

