

Moss Idrettslag har gleden av å invitere til mangekamphelg 10 og 11. september

*Velkommen
til årets
Mangekamp
på Melløs*



*Lange tradisjoner,
ny historie*

KLASSER	ØVELSER DAG 1 KL. 10:00	ØVELSER DAG 2 KL. 10:00
Jenter 13 år	60m, lengde, kule(2)	60mhk(76,2), høyde, 600m
Jenter 14 år	60m, lengde, kule(3)	60mhk(76,2), høyde, 600m
Gutter 13 år	60m, lengde, kule(3)	60mhk(76,2), høyde, 600m
Gutter 14 år	60m, lengde, kule(4)	80mhk(84,0), høyde, 600m
Jenter 15 år	80mhk(76,2), høyde, kule(3), 200m	lengde, spyd(500), 800m
Jenter 16 år	80mhk(76,2), høyde, kule(3), 200m	lengde, spyd(500), 800m
Gutter 15 år	100m, lengde, kule(4), høyde	100mhk(84), diskos(1), stav, spyd(600), 1000m
Gutter 16 år	100m, lengde, kule(5), høyde, 400m	100mhk(91,4), diskos(1,5), stav, spyd(700), 1500m
Jenter 17 år	100mhk(76,2), høyde, kule(3), 200m	lengde, spyd(500), 800m
Gutter 17 år	100m, lengde, kule(5), høyde, 400m	110mhk(91,4), diskos(1,5), stav, spyd(700), 1500m
Kvinner U20	100mhk(84), høyde, kule(4), 200m	lengde, spyd(600), 800m
Menn U20	100m, lengde, kule(6), høyde, 400m	110mhk(91,4), diskos(1,75), stav, spyd(800), 1500m
KS	100mhk(84), høyde, kule(4), 200m	lengde, spyd(600), 800m
MS	100m, lengde, kule(7,26), høyde, 400m	110mhk(91,4), diskos(2), stav, spyd(800), 1500m

PÅMELDING:

Via Sportsadm. eller epost til paamelding@mossil.no.
Etteranmeldelse godtas hvis det er plass, mot dobbel startkontigent.

PÅMELDINGSFRIST:

Innen 4. september 2022.

STARTKONTIGENT:

13-14 år: 300,- 15 og eldre: kr 400,-
Klubbene faktureres i etterkant.

OPPROP/AVKRYSSING:

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

PREMIERING:

Premie til de 3 beste i hver aldersklasse.

ØVRIG STEVNE INFO:

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

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

