

# 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
<b>Jenter 13 år</b>	<b>60m, lengde, kule, 200m, 600m</b>	<b>60mhk, høyde, spyd, tresteg, 1500m</b>
Jenter 14 år	60m, lengde, kule, 200m, 800m	60mhk, høyde, spyd, tresteg, 1500m
<b>Gutter 13 år</b>	<b>60m, lengde, kule, 200m, 600m</b>	<b>60mhk, høyde, spyd, tresteg, 1500m</b>
Gutter 14 år	60m, lengde, kule, 200m, 800m	80mhk, høyde, spyd, tresteg, 1500m
<b>Jenter 15 år</b>	<b>80mhk, høyde, kule, 200m, 1500m</b>	<b>100m, lengde, spyd, stav, tresteg, 800m</b>
Jenter 16 år	80mhk, høyde, kule, 200m, 1500m	100m, lengde, spyd, tresteg, 800m, stav
<b>Gutter 15 år</b>	<b>100m, lengde, kule, høyde, 800m, 200m</b>	<b>100mhk, diskos, stav, spyd, tresteg, 1500m</b>
Gutter 16 år	100m, lengde, kule, høyde, 200m, 800m	100mhk, diskos, stav, spyd, tresteg, 1500m
Jenter 17 år	<b>100mhk, høyde, kule, 200m, 1500m</b>	<b>100m, lengde, spyd, tresteg, 800m, stav</b>
<b>Gutter 17 år</b>	100m, lengde, kule, høyde, 200m, 800m	110mhk, diskos, stav, spyd, tresteg, 1500m
Jenter 18/19 år	100mhk, høyde, kule, 200m, 1500m	100m, lengde, spyd, tresteg, 800m, stav
<b>Gutter 18/19 år</b>	100m, lengde, kule(6), høyde, 200m, 800m	110mhk, diskos, stav, spyd, tresteg, 1500m

### PÅMELDING:

Via Sportsadm. eller epost til [paamelding@mossil.no](mailto: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](http://mossil.no).  
Evtnt. Bjørn Brobak, 930 12 475, [bjorn@brobak.no](mailto:bjorn@brobak.no)

Moss Idrettslag,  
Postboks 34,  
1501 Moss,  
[moss-il@online.no](mailto:moss-il@online.no),  
[mossil.no](http://mossil.no)

