

## Moss Idrettslag har gleden av å invitere til åpent KM med innlagt mangekampstevne på Melløs Stadion 3 til 4. juli

KLASSER	ØVELSER DAG 1 KL. 10:00	ØVELSER DAG 2 KL. 10:00
Jenter/gutter 11-12 år	60m, 600m, lengde, kule	60m hk, høyde, spyd
<b>Jenter 13 - 14 år</b>	<b>60m, 200m, 1500m, lengde, kule</b>	<b>60m hk, 600m, høyde, spyd</b>
Gutter 13 år	60m, 200m, 1500m, lengde, kule	60m hk, 600m, høyde, spyd
<b>Gutter 14 år</b>	<b>60m, 200m, 1500m, lengde, kule</b>	<b>80m hk, 600m, høyde, spyd</b>
Jenter 15 år	80m hk, 200m, 1500m, kule, høyde	100m, 800m, lengde, spyd, stav
<b>Gutter 15 år</b>	<b>100m hk, 200m, 1500m, diskos, stav, spyd</b>	<b>100m, lengde, kule, høyde</b>
Jenter 16/17 år	100m hk, 200m, 1500m, høyde, kule, stav	100m, 800m, lengde, spyd, tresteg
<b>Gutter 16/17 år</b>	<b>100m hk, 200m, 1500m, diskos, stav, spyd</b>	<b>100m, 800m, lengde, kule, høyde, tresteg</b>
Jenter 18/19 år	100m hk, 200m, 1500m, kule, høyde, stav	100m, 800m, lengde, spyd, tresteg
<b>Gutter 18/19 år</b>	<b>100m, 400m, 1500m, lengde, kule, høyde</b>	<b>100m hk, 800m, diskos, stav, spyd, tresteg</b>

STAFETT KLASSER	STAFETT DISTANSER LØRDAG 3. JULI
Jenter/gutter 11-14 år	4x60m og 3x800m
Jenter/gutter 15-19 år	4x100m og 3x800m

### PÅMELDING:

Via min idrett/sportsadm. eller epost til paamelding@mossil.no. Etteranmeldelse godtas hvis det er plass.

### PÅMELDINGSFRIST:

Innen 27. juni 2021.

### STARTKONTINGENT:

Kr 100,- 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, ingen premie til deltagere utenfra østfold.

### ØVRIG STEVNE INFO:

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

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



# Velkommen til årets Kretsmesterskap



Lange tradisjoner,  
ny historie