

Åpent Regionmesterskap (Midt-Norsk) i friidrett.

Lørdag 10. og søndag 11. august 2019, stevnestart begge dager klokka 12.00

Stjørdalsalliansen har gleden av å invitere til årets åpne Midt-Norske mesterskap i friidrett på Øverlands Minde, Stjørdal. **Mesterskapet er for klasse 15 år t.o.m. senior.** Samtidig arrangeres det stevne for jenter og gutter 11 – 14 år på lørdagen etter inngått avtale mellom friidrettskretsene og arrangøren.

Øvelsesutvalg:

Lørdag 10. august:

Jenter/gutter 11–14 år	60 m, 200 m hekk, høyde, lengde, diskos, slegge
Jenter/gutter 13 – 14 år:	1500 m
Jenter 15-16 år:	100 m, 800 m, 80/100 m hekk, høyde, slegge, spyd
Jenter 17-18/19 år:	100 m, 800 m, 100 m hekk, høyde, slegge, spyd
Kvinner senior:	100 m, 400 m, 1500m, 100 m hekk, høyde, tresteg, slegge, spyd
Gutter 15-16 år:	100 m, 800 m, 100 m hekk, lengde, kule, diskos, slegge
Gutter 17-18/19 år:	100 m, 800 m, 110 m hekk, lengde, kule, diskos, slegge
Menn senior:	100 m, 400 m, 1500m, 110 m hekk, 3000 m hind., lengde, kule, diskos, slegge

Søndag 11. august:

Jenter 15-16 år:	400 m, lengde, stav, kule, diskos
Jenter 17-18/19 år:	400 m, lengde, stav, kule, diskos
Kvinner senior:	200 m, 800 m, 3000m, 400 m hekk, stav, lengde, kule, diskos
Gutter 15-16 år:	400 m, 1500 m, høyde, stav, tresteg, spyd
Gutter 17-18/19 år:	400 m, 3000 m, høyde, stav, tresteg, spyd
Menn senior:	200 m, 800 m, 5000 m 400 m hekk, høyde, stav, tresteg, spyd

Stafetter

Lørdag 10.

Jenter 15-18/19 år	1000 m stafett	En fra hver klasse - 15, 16, 17, 18/19 år
Gutter 15-18/19 år	1000 m stafett	En fra hver klasse - 15, 16, 17, 18/19 år
Menn senior	1000 m stafett	
Kvinner senior	1000 m stafett	

Søndag 11.

Jenter 15-18/19 år	4 x 600 m	En fra hver klasse - 15, 16, 17, 18/19 år
Gutter 15-18/19 år	4 x 600 m	En fra hver klasse - 15, 16, 17, 18/19 år
Menn senior	4 x 600 m	
Kvinner senior	4 x 600 m	

Startkontingent:

Kr 60,- pr øvelse for klasse 11-14 år, kr. 80,- for klasse 15 – 19 år, kr 100,- for senior og kr 300,- pr stafettlag. Etteranmelding kan tillates hvis det er mulig i forhold til tidsskjemaet, men mot dobbel startkontingent.

Startkontingenten kreves inn etterskuddsvis fra lagene.

Premiering:

MM-medaljer til de tre beste i hver klasse 15 år og eldre.

I klasse 11 og 12 år blir det lik premie til alle, i klasse 13 og 14 år blir det 1/3-premiering.

Garderober i Stjørdalshallen like ved stadion.

Overnatting : Vedlagt oversikt over aktuelle plasser. Det jobbes med alternativ skoleovernatting.

Påmelding via minidrett.no innen 7. august.

Kontaktperson; Kjell Olav Storflor, kolstor@online.no / tlf 952 52 277.

Vel møtt til gode stevnedager på Stjørdal!

