



KM Oslo&Akershus 11-19 år

Stovnerbanen 13-15.august 2019

Groruddalen Friidrettsklubb har den glede å invitere til Kretsmesterskap for Oslo og Akershus 11-19 år 2019

Det er også kretsstevne for 7-10 år på programmet

Fredag

G10 år :	60m/hekk		
G11-14 år :	60/80m hekk	Slegge	Tresteg
G15-19 år :	80/100m hekk	400 meter	Slegge
J10 år :	60m/hekk		
J11-14 år :	60m/hekk	Slegge	Tresteg
J15-19 år :	80/100m hekk	400 meter	Slegge

Lørdag

G/J7-9 år :	60 meter	Lengde	Liten ball		
G10 år :	60 meter	200 m/hekk	Kule	Lengde	
G11-14 år :	60 meter	200m/hekk	Diskos	Kule	Lengde
G15-19 år :	100 meter	300m/hekk	Diskos	Kule	Lengde
J10 år :	60 meter	200m/hekk	Høyde	Liten ball	
J11-14 år :	60 meter	200m/hekk	Høyde	spyd	
J15-19 år :	100 meter	300m/hekk	Høyde	Spyd	Tresteg

Søndag

G10 år :	200 meter	600 meter	Høyde	Liten ball	
G11-14 år :	200 meter	600 meter	Høyde	spyd	
G15-19 år :	200 meter	600 meter	Høyde	Spyd	Tresteg
J10 år :	200 meter	600 meter	Kule	Lengde	
J11-14 år :	200 meter	600 meter	Diskos	Kule	Lengde
J15-19 år :	200 meter	800 meter	Diskos	Kule	Lengde

Påmelding via Sportsadmin for klubbene evt. Min idrett for den enkelte utøver tom. 8.september.

7-9 år 75 per øvelse. G/J10-14 100,- per øvelse og G/J15-19 125,- per øvelse.

Etteranmelding mot dobbel avgift per mail: etteranmelding@gfikfriidrett.no tom. onsdag 11.sept.

Ingen etteranmeldinger per mail etter dette. Etteranmelding på konkurransedagen kun ved ledig plass.

Skriv da på navn og startnr og tid på avkryssingslista minimum 1 time før start hvis ledig plass.

Ved fulle heat, skriv dere på avkryssingslista dersom noen ikke har krysset seg av når lista tas ned.

Listene tas ned presis 1 time før start. Førstemann til mølla prisippet.

INGEN endringer vil bli gjort etter dette uten unntak. Så vær presis!

OBS! Det er kun 6 baner tilgjengelig på 2/400m og langhekk.

Finaler på 60 og 100m dersom mer enn et heat til start. Ellers gjelder beste tid på andre distanser.

Hjemmeside med relevant info på www.gfikfriidrett.com/km

Generelle spørsmål til: km2019@gfikfriidrett.no

