**DGI Atletik og SAK 77 inviterer til Landsmesterskab Ude 2015**

**Praktiske oplysninger:**

**Stævnet afholdes den 14. – 16. august 2015 i Ålborg**

Hvor: Skovdalens Atletikstadion, Ålborg
Hvem: Børn 10-13 år, ungdom 14-17 år

Indkvartering: Skole i nærheden af Stadion.

**Pris:** 600,00 kr. pr. tilmeldt deltager

**Tilmelding:**

**Senest torsdag den 30. juli 2015 til:**

**Per Mortensen tlf. 23607721 eller mail** **percmortensen@outlook.dk**

**Meget gerne før.**

Husk at samtlige oplysninger fra sedlen skal med i sms’en eller mailen.

Deltagergebyr indbetales på kontonr. 9225 / 457 30 04634 senest den 30. juli 2015.

**Du kan deltage i følgende øvelser:**

**Drenge og piger 10-11 år**

* **60 m**
* **Kort hæk**
* **400 m**
* **Højde**
* **Længde**
* **Boldkast**
* **Kuglestød**
* **4x60 m stafet ( hold sættes under stævnet )**

**Drenge og piger 12-13 år**

* **80 m**
* **800 m**
* **Kort hæk**
* **Højde**
* **Længde**
* **Kuglestød**
* **Boldkast**
* **Spydkast**
* **4x80 m stafet ( hold sættes under stævnet )**

**Drenge og piger 14-17 år**

* **100 m**
* **200 m**
* **Kort hæk**
* **800 m**
* **1500 m**
* **Højde**
* **Længde**
* **Kuglestød**
* **Diskoskast**
* **Spydkast**
* **1000 m stafet ( hold sættes under stævnet )**

**Deltagelse:**

**10-11 år og 12-13 år:**Hver deltager **skal** deltage i mindst 3 øvelser (1 løb, 1 spring, 1 kast), men dog maks. 5 øvelser plus stafet.

**14-15 år og 16-17 år:**
Hver deltager kan maks. deltage i 5 øvelser plus stafet.

Der afvikles en 20x200 m stafet med mindst 3 deltagere fra hver af de yngste aldersgrupper, samt højst 5 deltagere fra 14-15 års gruppen (valgfrit drenge/piger) og maks. 3 deltagere fra 16-17 års gruppen.
Ingen deltager må løbe mere end en distance. Der er mulighed for at danne blandede landsdelshold, som dog ikke tæller med.

**Stævnets afvikling:**

**10-11 og 12-13 år**Der konkurreres individuelt og i hold i trekampen. Det er det bedst opnåede resultat i hver kategori, der tæller i trekampen.
I holdkonkurrencen tæller de fire bedst placerede deltagere fra hver landsdelsforening.
I de enkelte øvelser til og med 13 år gives der point efter DGI’s gældende pointtabel.

**14-15 og 16-17 år**
Der konkurreres individuelt og i hold. De to bedst placerede tæller til holdkonkurrencen. Der gives placeringspoint efter antallet af deltagende hold.
Der løbes finale i 100 m og 200 m. Hvis det er nødvendigt, løbes der semifinaler.
Der er 4 forsøg i længdespring og kast.

Stafetløb indgår ikke i pointberegningen, men afvikles som selvstændigt mesterskab under stævnet for begge aldersgrupper.

**Holdkonkurrence 10 – 17 år**

De to bedst placerede fra hver landsdel i de enkelte discipliner tæller til holdkonkurrencen.

Vinderen af holdkonkurrencen findes ved hjælp af deltagernes placering ved de individuelle konkurrencer.

**HUSKELISTE:**
Sovepose og liggeunderlag/luftmadras, da indkvartering sker i klasseværelser.

Træningstøj, (husk varmt tøj )evt. pigsko. Konkurrencetrøje udleveres af DGI-Midtjylland.

Startlister og endeligt tidsskema kommer på hjemmesiden ca. 8 dage før stævnet.

Spørgsmål i forbindelse rettes til Per Mortensen, tlf. 41 77 52 45, percmortensen@outlook.dk

**Kørsel:**

**Afgang Silkeborg Atletikstadion: fredag kl. 18.00**

**Afgang Skovdalen Atletikstadion: søndag ca. 14.00**

**---------------------------------------------------- klip ------------------------------------------------------------**

**Jeg vil gerne deltage til LM 2015. Afleveres sendes torsdag den 30. juli 2015.**

****

**Navn \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Fødselsdato/år \_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_**

**Telefon: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ mail: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Øvelser: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Vi kan køre fredag: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ og have \_\_\_\_\_\_\_\_\_ med inkl. eget barn.**

**Vi kan køre søndag: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ og have \_\_\_\_\_\_\_\_\_ med inkl. eget barn.**