

**SIK80 og Dansk Atletik Forbund indbyder til  
Vestdanske Ungdomsmesterskaber  
3 kamp for 10-11 årige & 5 kamp for 12-13 årige  
Lørdag d. 4. juni 2016 kl. 11.30 på SparNord Atletikstadion  
Klostervænget 30c, 9300 Sæby**

Mangekampen er både et individuelt mesterskab for drenge og piger i hver aldersgruppe, men også et holdmesterskab. Et hold udgøres af 4 deltagere i hver aldersgruppe. Holdet er et mix hold. De 4 bedste drenge/piger i hver aldersgruppe tæller med på holdet. En klub kan tilmelde flere hold i aldersgrupperne.

Der udregnes point efter DAF's ungdomstabel.

Der uddeles individuelle medaljer til de 3 bedste drenge og piger i hver aldersgruppe (10,11,12 og 13 år), samt medaljer til de 3 bedste hold i hver aldersgruppe, 10-11 og 12-13 år mixhold (2 drenge og 2 piger).

**Discipliner:**

**10-11 år** 60m eller 1000 m, længde eller højde, kugle eller boldkast  
Der skal vælges 1 løb, 1 spring og 1 kast.

**12-13 år** 80m, kugle, længde, spydkast og 600m

**Husk følgende:**

Klubdragt (minimum klubtrøje). Husk også pigsko (hvis du har det) og løbesko, overtrækstøj eller varmt tøj.

**Til forældrene:**

Vi håber mange forældre kan tage med, idet vi også skal stille med et antal hjælpere til stævner på udebande.

**Mere info:**

Per Mortensen – 23 60 77 21 eller [percmortensen@outlook.dk](mailto:percmortensen@outlook.dk)

---

**Tilmelding til 3 – 5 kampen den 4. juni 2016 ( senest 24. maj )**

Navn: \_\_\_\_\_ fødselsdag: \_\_\_\_\_

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

Vi kan køre: Nej \_\_\_\_\_ Ja \_\_\_\_\_ og have \_\_\_\_\_ med i bilen.