

ØSTJYSKE MESTERSKABER INDE
PÅ RANDERS ATLETIKSTADION LØRDAG D. 26. MARTS 2022 KL. 11-17

Mariagervej 180A, 8920 Randers NV, Arr. Randers Freja Atletik & Motion



Østjyske Mesterskaber (ØM) inde for 5-13-årige i Randers lørdag d. 26. marts 2022 kl. 11.00-17.00 (SU d. 19.3)

Årg. 2009-17 konkurrerer i rene årgange. Dvs. fx årg. 2014 kæmper kun om medaljer med årg. 2014.

Øvelsesoversigt:

5, 6, 7, 8 og 9-årige (årg. 2013-17): 40, 40 væltehæk, 200, 600, længde & kugle.

Disse grupper kører i eget lukkede system, dvs. det tilstræbes at børnene følges ad med de samme voksne. Der vil løbende være præmieoverrækkelse.

10 og 11-årige (årg. 2011 og 12): 60, 200, 800, 60 hæk, højde, længde & kugle

12 og 13-årige (årg. 2009 og 10): 60, 200, 800, 60 hæk, højde, stang, længde & kugle

Racerunnere uanset alder: 60 m.

Med forbehold for fejl og ændringer. Øvelser uden tilmeldte ved eftertilmeldingsfristen d. 19.3, udgår.

Pris: Kr. 60,- pr. øvelse for alle årgange. Startgebyret betales ved tilmelding af discipliner via Roster inden tilmeldingsfristen. Af hensyn til benyttelsen af Rosters betalingsmodul, vil det ikke være muligt at opkræves efterfølgende stævnet.

Der kan kun garanteres deltagelse, hvis ovennævnte er opfyldt. Det er muligt at få refunderet sit beløb i tilfældet af man ikke kan deltage på grund af sygdom eller andre uforudsigeligheder.

4x200 m. mix koster kun kr. 100,- pr. hold eller kr. 25,- pr. atlet. Minimum 1 pige på holdet. Holdet dannes ved selve stævnet. Den ældste deltager på 4x200 m. mix holdet afgør, hvilke aldersgruppe holdet løber i. Ved tilmelding indvilges i at trænere/ledere sætter holdene sammen.

Medaljer: Der er medaljer til nr. 1, 2 & 3 i hver disciplin, til atleter i Østjylland, i grupperne D+P 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 og 13 år. Atleter uden for Østjylland kan deltage, men kan IKKE vinde medalje.

Præmieoverrækkelse tilstræbes afviklet løbende, men som minimum frem til kl. 17.

Dommerpligt: Randers Freja Atletik & Motion dækker alle hoveddommeropgaver, men hjælpere fra alle klubber ønskes for at sikre en hensigtsmæssig afvikling af stævnet:-) Der er forplejning til alle dommere og hjælpere.

Tilmeldingsfrist: lørdag d. 19. marts, via link på www.randersfrejaatletik.dk. Dobbelt startgebyr ved eftertilmelding i perioden d. 19.3-22.3. Herefter er tilmelding ikke mulig. Ved spørgsmål angående tilmelding, kontakt Oliver Shadwell på shadwell.oliver@gmail.com.

Vh. Stævneudvalget i Randers Freja Atletik & Motion, v/Carlo Regnarsson Mains, mail: carlo@randersfrejaatletik.dk, mobil 30238879

ØSTJYSKE MESTERSKABER INDE
PÅ RANDERS ATLETIKSTADION LØRDAG D. 26. MARTS 2022 KL. 11-17

Mariagervej 180A, 8920 Randers NV, Arr. Randers Freja Atletik & Motion



Roster tilmelding

For at kunne tilmelde sig Østjyske Mesterskaber skal man have oprettet sig en konto, hvor igennem man opretter sine atleter som kan tilmeldes stævnet.

Følg venligst vejledningen på følgende link [Vejledning til oprettelse af konto og tilmelding](#).

ØSTJYSKE MESTERSKABER INDE
PÅ RANDERS ATLETIKSTADION LØRDAG D. 26. MARTS 2022 KL. 11-17

Mariagervej 180A, 8920 Randers NV, Arr. Randers Freja Atletik & Motion



Vejledende tidsskema 2022

Ca. tid	P+D 5-7 Årg. 2015-17	P+D 8-9 Årg. 2013-14	P. 10-11 Årg. 2011-12	D. 10-11 Årg. 2011-12	P. 12-13 Årg. 2009-10	D. 12-13 Årg. 2009-10	Racerunnere
11.00	40 m væltehæk		Kugle	Højde	Stang	Stang	
11.15		40 m væltehæk					
11.30	Kugle						
11.40			60 m hæk				
11.50		Kugle		60 m hæk			
12.00			Længde		60 m hæk		
12.10	Præmieover.			Længde		60 m hæk	
12.20		Præmieover.					
12.40	600 m				Længde	Højde	
12.50		600 m	60 m				
13.00				60 m			
13.10	Længde				60 m		
13.20			Højde		Kugle	60 m	
13.30		Længde					60 m
13.40	40 m						
13.50		40 m				Længde	
14.00	Præmieover.			Kugle	Højde		
14.10		Præmieover.					
14.20	200 m						
14.30		200 m				Kugle	
14.40			200 m				
14.50				200 m			
15.00	Præmieover.	Præmieover.			200 m		
15.10						200 m	
15.20							
15.30			800 m				
15.40				800 m			
15.50					800 m		
16.00						800 m	
16.10							
16.30	4x200 m mix.	4x200 m mix.	4x200 m mix	4x200 m mix	4x200 m mix	4x200 m mix	
13.00-17.00			Løbende præmieoverrækker				

ØSTJYSKE MESTERSKABER INDE
PÅ RANDERS ATLETIKSTADION LØRDAG D. 26. MARTS 2022 KL. 11-17

Mariagervej 180A, 8920 Randers NV, Arr. Randers Freja Atletik & Motion

