

# NÅLESTÆVNER 6-13-ÅRIGE I RANDERS ATLETIKHAL 3 AFTENER I VINTEREN 2017-2018 ALLE GANGE KL. 17.30-19.45

Mariagervej 180, 8930 Randers NØ, Arr. Randers Freja Atletik

I vinteren 2017-18 afholder Randers Freja Atletik 3 nålestævner i nov. 2017, januar og marts 2018.

Planlagte indestævner i Atletikhallen, Randers:

Torsdag 23. nov. 2017: Nålestævne 6-13 år kl. 17.30-19.45

Tirsdag d. 23. jan. 2018: Nålestævne 6-13 år kl. 17.30-19.45

Torsdag 22. marts 2018: nålestævne 6-13 år kl. 17.30-19.45

**Hvad:** Nålestævne for 6-13-årige(årg. 2004-2011)

**Hvornår:** Torsdag d. 23. november 2017

**Hvor:** Atletikhallen ved Randers Atletik Stadion, Mariagervej 180, 8930 Randers NØ.

**Arrangør:** Randers Freja Atletik.

**Krav:** Alle deltagere skal deltage i et løb, et kast og et spring. Det koster kr. 30,- at deltage i stævnet. Betaling enten kontant i stævnekontoret på dagen eller via Mobilepay til 80942(5 cifre - Randers Freja Atletik)

**Tilmelding:** kun via google drev link. Find linket på Randers Freja Atletiks nyhedsmail, hjemmeside eller facebookside. Alle punkter med \* skal udfyldes, før tilmeldingen kan godkendes. Forældremail (primært) og mobil er kun til info om stævnet.

## Øvelsesoversigt d. 23.11 2017:

6-9 år (årgang 2008-2011): 40 m, længde, kuglestød, 600 m.

10-11 år (årgang 2006-2007): 60 m., længde, højde, kuglestød og 1000 m.

12-13 år (årgang 2004-2005): 60 m., længde, højde, kuglestød og 1000 m.

Hvis atleten vil vinde en nål, skal han/hun lave et resultat i minimum et løb, et kast og et spring.

Randers Freja Atletiks ledere, dommere og forældre dækker som udgangspunkt dommergerningen for alle øvelser, men al hjælp til hurtig afvikling modtages meget gerne :-)

## Udkast til tidsskema:

**Kl. 17.30:** 40 m. løb for årg. 2010-2011

**Kl. 17.40:** Længdespring for årg. 2010-2011

**Kl. 17.45:** 40 m. løb for årg. 2008-2009

**Kl. 18.00:** Længdespring for årg. 2008-2009, Kuglestød årg. 2004-2005

**Kl. 18.00:** 60 m. for årg. 2006-2007,

**Kl. 18.15:** Kuglestød for årg 2010-2011

**Kl. 18.20:** 60 m. for piger årg. 2004-2005, Længde- og højdespring for årg. 2006-2007

**Kl. 18.30:** Kuglestød for årg. 2008-2009,

**Kl. 18.40:** 600 m. for årg. 2010-2011

**Kl. 18.45:** Kuglestød årg. 2006-2007

**Kl. 19.00:** Længde- og højdespring for årg. 2004-2005

**Kl. 19.00:** 600 m. for årg. 2008-2009

**Kl. 19.20:** 1000 m. for årg. 2006-2007

**Kl. 19.40:** 1000 m. for årg. 2004-2005

Løb kommer før spring og kast. Deltager atleten i 2 discipliner på samme tid, afvikles løb først, hvorefter atleten går til spring eller kast. Af hensyn til afviklingen kan de 10-13-årige kun vælge en springdisciplin; enten længde ELLER højde. Der er 3 forsøg i spring og kast.

**Sidste tilmelding mandag d. 20. november kl. 20.00 via google drev link**

Vh. pva. Randers Freja Atletik v/Carlo Regnarsson Mains, [carlo@randersfrejaatletik.dk](mailto:carlo@randersfrejaatletik.dk), mobil 30238879