



**NÅLESTÆVNE FOR 6-9 ÅRIGE (2013-16) &  
REGIONSSTÆVNE/UDTAGELSE TIL FINALE FOR 10-13-ÅRIGE (2009-12)  
I RANDERS ATLETIKHAL LØRDAG D. 29. OKTOBER 2022  
Mariagervej 180, 8920 Randers NV, Arr. Randers Freja Atletik & Motion**

Øvelser:

Årg. 2013-16: 40 m., 40 m. hæk, længde, kugle og 400 m.

Årg. 2011-12: 60 m., 60 m. hæk, 1000 m., kugle, bold, længde og højde samt 8x200 m.

Årg. 2009-10: 60 m., 60 m. hæk, 200 m., 1000 m., kugle, spyd(ude), diskos(ude), længde og højde samt 8x200 m.

Årg. 2009-12's øvelser afspejler finaleøvelserne i Regionsfinalen i Randers Atletikhal lørdag d. 12. nov. kl. 12-17.

**BEMÆRK kun tilmelding via Roster. Link til tilmelding i mail og på [randersfrejaatletik.dk](http://randersfrejaatletik.dk).**

**Tilmeldingsfrist torsdag d. 27/10 kl. 23.55**

Krav: Alle deltagere i nåle- og regionsstævnet skal deltage i minimum et løb, et kast og et spring.

For årg. 2003-16 er det et nålestævne, hvor atleten kan vinde en guld-, sølv- eller bronzenål, hvis de laver et resultat i minimum et løb, et kast og et spring.

**Nålestævnet** for årg. 2013-16 koster kr. 25,- pr. øvelse at deltage i, minus 400 m., der er gratis. Dvs. deltager atleten i 40 m., 40 m. hæk, længde, kugle og 400 m. koster det i alt kr. 100,- for 5 øvelser. 4 forsøg i længde og kugle.

**Regionsstævnet**/udtagelse til finale er ligesom selve finalen gratis for årg. 2009-12 at deltage i. Det har hidtil været gratis at deltage i regionsturnering og finale og det er det også i 2022. Regionsstævnet bliver en afspejling af finalen med 4 forsøg i længde og i kast. Atleter fra de 7 østjyske foreninger (Freja, SAK 77, 1900, AGF, BMI, HI Skanderborg og Århus Fremad) danner 4 region Østjylland hold. De 10-11-årige piger danner et hold, de 10-11-årige drenge danner et hold og det samme gør de 12-13-årige. Andre stævner/resultater og indstilling fra foreningsledere er sekundære udtagelsesgrundlag. Det er Jørn Riis fra BMI, der udtager de 4 Region Østjylland hold. I hver gruppe udtages 3 aktive i hver øvelse til finalen.

**Hjælp af forældre til afvikling er en forudsætning for at tidskemaet holdes. Randers Freja Atletik & Motion stiller med øvelsesledere, men alle hjælpere skal findes blandt forældre.**

Tilmeld som hjælper/dommer på følgende link <https://forms.gle/zPCVRsotkR7sHXP8>.

Løb kommer før spring og kast. Deltager atleten i 2 øvelser på samme tid, afvikles løb først.



**NÅLESTÆVNE FOR 6-9 ÅRIGE (2013-16) &  
REGIONSSTÆVNE/UDTAGELSE TIL FINALE FOR 10-13-ÅRIGE (2009-12)  
I RANDERS ATLETIKHAL LØRDAG D. 29. OKTOBER 2022**

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

**Vejledende tidsskema afhængigt af deltagerantal: (Ved mange deltagere kan stævnet forlænges med op til 1 time)**

Kl.	Nålestævne		Regionsstævne/udtagelse til finale	
	6-7 år (P+D) (2015-16)	8-9 år (P+D) (2013-14)	10-11 år(P+D) (2011-12)	12-13 år(P+D) (2009-10)
11.00	40 m. hæk		Højde <b>Piger</b> Længde <b>Drenge</b> Kugle <b>Piger</b>	Højde <b>Piger</b> Længde <b>Drenge</b> Kugle <b>Piger</b>
11.10		40 m. hæk		
11.25			60 m. hæk <b>Piger</b>	
11.35	Længde	Længde	60 m. hæk <b>Drenge</b> Kugle <b>Drenge</b>	Kugle <b>Drenge</b>
11.50				60 m. hæk <b>Piger</b>
12.05			Højde <b>Drenge</b> Længde <b>Piger</b> Bold <b>Piger</b>	60 m. hæk <b>Drenge</b> Længde <b>Piger</b> Højde <b>Drenge</b>
12.20	40 m.			Spyd <b>Piger</b>
12.30	Kugle	40 m.		
12.40			60 m. <b>Piger</b>	
12.50				60 m. <b>Piger</b>
13.00		Kugle	60 m. <b>Drenge</b>	Diskos <b>Piger</b>
13.10			Bold <b>Drenge</b>	60 m. <b>Drenge</b>
13.45	400 m.			Spyd <b>Drenge</b>
13.55		400 m.		
14.00				Diskos <b>Drenge</b>
14.05			1000 m. <b>Piger</b>	
14.15			1000 m. <b>Drenge</b>	
14.25				1000 m. <b>Piger</b>
14.35				1000 m. <b>Drenge</b>
14.45				200 m. <b>Piger</b>
14.55				200 m. <b>Drenge</b>
15.05			8 x 200 m. stafet <b>mix</b>	8 x 200 m. stafet <b>mix</b>