



# KM Innendørs 2017

## Hedmark og Oppland friidrettskretser

### Lørdag 21. januar og søndag 22. januar

Hedmark Friidrettskrets inviterer til KM for Hedmark og Oppland friidrettskretser for jenter og gutter 11-19 år, senior og veteraner i Stangehallen lørdag 21.januar og søndag 22.januar, begge dager kl.12.00. I KM er det doble klasser for 18/19 år, for øvrig hver årsklasse for seg. Jenter og gutter 10 år og yngre (født 2006 eller senere) kan ikke delta i individuelle øvelser i KM.

#### **Øvelser 1.dag:**

Jenter 11-12 år:	60m, høyde, kule
Jenter 13-14 år:	60m, 600m, 60m hekk, høyde, kule
Jenter 15-19 år og kvinner senior	60m, 400m, 1500m, 60m hekk, høyde, tresteg
Kvinner veteraner	60m, 400m, 1500m, høyde, tresteg
Gutter 11-12 år:	60m, lengde, kule
Gutter 13-14 år:	60m, 600m, 60m hekk, lengde, kule, stav
Gutter 15-19 år og menn senior	60m, 400m, 1500m, 60m hekk, lengde, stav
Menn veteraner	60m, 400m, 1500m, lengde, stav

#### **Øvelser 2. dag:**

Jenter 11-12 år:	200m, 600m, lengde
Jenter 13-14 år:	200m, 800m, lengde, stav
Jenter 15-19 år, kvinner senior og veteraner	200m, 800m, lengde, kule, stav
Gutter 11-12 år:	200m, 600m, høyde
Gutter 13-14 år:	200m, 800m, høyde
Gutter 15-19 år, menn senior og veteraner	200m, 800m, høyde, kule, tresteg
Jenter og gutter 11/12, 13/14, 15/16 og 17/19år:	4 x 200m stafett
Menn og kvinner senior:	4 x 200m stafett

**NB!** På stafettene kan lagene disponere sine utøvere fritt dvs. starte i andre klasser enn i de individuelle øvelsene, men ingen kan løpe på mer enn ett stafettlag. Jenter og gutter



9-10 år (født 2006-2007) kan løpe på stafettlag for 11-12 år, men ikke delta i individuelle øvelser.

På 60m løpes forsøk og finaler for 13 år og eldre. På 60m for 11-12 år samt alle løpsøvelser f.o.m. 200m er tid avgjørende.

**Startkontingent** Kr. 100,- pr. enkeltøvelse og kr. 300,- pr. stafettlag.  
Etteranmeldelser mot kr. 50,- i tillegg pr. øvelse.  
Faktura sendes klubbene i etterkant av stevnet.

**NB! Utøvere mellom 13 år og 80 år må ha helårslisens for å delta.  
Dette kommer i tillegg.**

**Påmelding:** Online påmelding <https://minidrett.nif.no/> innen 14. januar.  
Påmelding stafettlag på e-post til [heid-kr@online.no](mailto:heid-kr@online.no)

**Opplysninger:** Bård Venholen Tlf.: 997 44 546 E-post: [hedmark@friidrett.no](mailto:hedmark@friidrett.no)  
Dag Kåshagen Tlf.: 922 14 740 E-post: [oppland@friidrett.no](mailto:oppland@friidrett.no)  
Heidi Kristiansen Tlf.: 480 59 287 E-post: [heid-kr@online.no](mailto:heid-kr@online.no)

**Premiering:** KM-medaljer til de tre beste fra Hedmark og Oppland, det vil si felles klasser for Hedmark og Oppland – ellers ingen premiering.  
For 11-12 år er det premie til alle.

Ytterligere opplysninger blir fortløpende lagt ut på [hofik.no](http://hofik.no)