**FIF Hillerød Atletik inviterer til Nordsjællandske mesterskaber i atletik 2024**

Sted: Hillerød Stadion, Selskovvej 76 - 3400 Hillerød

Starttidspunkt: Onsdag den 12. juni 2024 kl. 17.30.

Der konkurreres i flg. aldersgrupper og øvelser:

Piger og drenge -9 år (født 2015 og senere):

4-kamp bestående af 60 m, 400 m, længdespring og en kasteøvelse, som specificeres senere

Piger og drenge 10-11 år (født 2013/2014)

60 m, 1000 m, længdespring, kuglestød og 4-kamp

Piger og drenge 12-13 år (født 2011/2012):

80 m, 1000 m, længdespring, kuglestød og 4-kamp

Piger og drenge, samt mænd og kvinder, født år 2010 og før kan deltage uden for konkurrence.

Hver deltager har tre forsøg i kast, kuglestød og længdespring

For at vinde medalje i 4-kamp skal der opnås point i alle øvelser

**Tilmeldingsfrist**: Onsdag den 5. juni på [www.holteatletik.dk](http://www.holteatletik.dk)

**Deltagerbetaling:**

100 kr. pr. deltager. Ved deltagelse i kun én øvelse er deltagerbetaling 50 kr.

Tilmelding efter fristen kan ske, hvis det er teknisk muligt.

**Dommerpligt:**

Hver forening stiller med 1 dommer/hjælper pr. påbegyndt 5 deltagere, heraf meget gerne én der kan fungere som øvelsesleder. For små klubber kan vi naturligvis fravige det efter aftale.

Navne og kompetencer på dommere/hjælpere angives gerne ved tilmelding.

**Præmier:**

Indtil 9-årige: Alle der gennemfører alle 4 discipliner får en medalje. Der kåres ingen vindere.

Øvrige: Der er medaljer til nr. 1, 2 og 3 i hver øvelse.