

MULTISPORT STÆVNE .. i forbindelse med Holbæk Cup.

Lørdag d. 31. August 2013 Kl. 10:00 - 18:00 + Grillparty.

STED: Iselinge Hallen

Chr. Richardtsvej 39 , 4760 Vordingborg

Tilmelding: senest Fredag 30.08. kl. 18:00 – meget gerne før!!!!

på www.trekanten-vordingborg eller saucekok@mail.tele.dk + tlf. 40419434



Medlem af
DGI Storstrøm,
DMF og DFF
under **DIF.**

Konkurrence format og klasser

Fælles konkurrence for alle atleter:

Biathlon - kombineret Løb/skydning med laser/IR-pistoler.

10år og derunder	2 x 200m løb + 2 x 5 træffere	2-håndfatning
11-12år	2 x 200m løb + 2 x 5 træffere	2-håndfatning
13-14år	2 x 400m løb + 2 x 5 træffere	2-håndfatning
15-16år	3 x 400m løb + 4 x 5 træffere	1-håndfatning
17-18år	4 x 400m løb + 4 x 5 træffere	1-håndfatning
19 -29år	4 x 800m løb + 4 x 5 træffere	1-håndfatning
30 år år	2 x 800m løb + 2 x 5 træffere	1-håndfatning

Specialist konkurrencer:

Svømme 3-kamp + Biathlon (Løb/skydning)

Klasser : (åben for DGI-svømmeklubber og Triatlet svømmere +Moderne Femkamps atleter.

10 år og derunder	50m fri
11-12 år	50m fri
13-14 år	100m fri
15-16år	100m fri
17-18 år	200m fri
19-29år	200m fri
30år +	100m fri

Skyde 3-kamp + Biathlon (Løb/skydning)

Klasser: (Præcision 4 x 5 serier a' 5 skud på 10m. Tid pr serie: 1min. 30 sek.

10 år og under	2-håndsfatning med støtte
11-12år	2-håndsfatning uden støtte
13-14 år	1-håndsfatning
15-16 år	1 håndsfatning
17-18år	1 håndsfatning
19-29år	1 håndsfatning
30år +	1 håndsfatning

Fægte 3-kamp + Biathlon (Løb/skydning)

Klasser: (kårdefægtning- alle mod alle til 5 stød efter Moderne Femkamp reglerne)

Miniorer /Ungdom E (afgivne touche fra Holbæk Cup tæller i K3K-konkurrencen)

Puslinge/Ungdom (afgivne touche fra Holbæk Cup tæller i K3K-konkurrencen)

Dreng/Pige/Ungdom C (Skal fægte en "femkamp"- runde kl. 14:00)

Masters/Senior/junior/Kadetter skal fægte en "femkamp"-runde kl. 14:00)

Moderne 4-kamp svømning+fægtning+løb/skydning.

Resultater fra deltagelsen i fægtning, svømning og Biathlon tælles sammen.

MULTISPORT STÆVNE .. i forbindelse med Holbæk Cup.

Lørdag d. 31. August 2013 Kl. 10:00 - 18:00 + Grillparty.

STED: Iselinge Hallen

Chr. Richardtsvej 39 , 4760 Vordingborg

Tilmelding: senest Fredag 30.08. kl. 18:00 – meget gerne før!!!!

på www.trekanten-vordingborg eller saucekok@mail.tele.dk + tlf. 40419434



Medlem af

**DGI Storstrøm,
DMF og DFF
under DIF.**

Tidsplan: (Forbehold for ændringer)

10:00 2013-Holbæk Cup 4. afdeling for B&U fægtere starter – slut ca. kl. 14:00 på 8 piste.

10:00 Navneopråb og opvarmning til Multisport konkurrencerne.

11:00 Start svømning til Svømme 3-kamp og Moderne 4-kamp..

12:00 Præcisionskonkurrencen 20 skud/10m pistol – skyd når det passer dig i løbet af dagen.

13:00 Biathlon for alle der ikke fægter.

14:00 Start Fægtning til Fægte 3-kamp - for alle klasser efterhånden som Holbæk Cup slutter.

15:00 Start Biathlon for svømmere og fægtere og ny ankomne.

18:00 Medalje overrækkelse.

18:30-21:00 Grill Party og **21:30** Waves festival på slotstorvet i 30m højde.

Startgebyr: Gratis

Grill Party. Kr. 50.- for voksne. Drikkevarer købes til favorable priser.

Kr. 30.- for unge under 16 år.