



2024

# Påmelding stafettlag Donaldstafett 10 x 80 m

for blandede lag over 10 etapper à ca. 80 meter.

Hver av de 10 etappene er på ca. 80m, og går mellom fotballbanens sekstenmetere. Alle kretsene løper samtidig (kun ett heat). I stafetten benyttes ikke pinner, men vekslingen foregår ved at innkommende løper gir utgående løper et slag på hånden på høyre side av en oppsatt stolpe, alternativt en funksjonær før denne kan begynne å løpe.

Det skal være 10 deltagere på hvert lag: 2 jenter 13 år - 2 gutter 13 år 2 jenter 14 år - 2 gutter 14 år 1 valgfri gutt + 1 valgfri jente. Valgfrie etapper.

Hver krets kan stille så mange lag de vil. Dersom de ikke klarer ovennevnte krav, kan de allikevel delta, men utenfor konkurranse.

Krets: \_\_\_\_\_ Lag nr.: \_\_\_\_\_

Etappe	Navn	Klasse
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		