



RÅSKINNET

2019

LØRDAG 31 AUGUST & SØNDAG 1 SEPTEMBER

Råskinnnet er en variant av ti-kamp med litt andre øvelser.

Øvelsene har til hensikt å utfordre utøvere innenfor allsidighet i idretten.

Her skal utfordres i :

UTHOLDENHET

KOORDINASJON

BEVEGELIGHET

PREISJON

TÅLMODIGHET... OG «SMERTE»

I hver øvelse tildeles utøverne poeng i henhold til poengskala, og resultatet i konkurransen rangeres etter den sammenlagte summen.

Råskinnnet aldersgrense er fra født år 2004 - alle stiller likt.

Egen herre og dameklasse. 9 av øvelsene arrangeres lørdag **31 august**.

Det hele avsluttes søndag **1 september** med øvelsen opptur, i jaktstart.

Opptur arrangeres også på den tradisjonelle måten med fellesstart

(for de som ikke deltar på ti-kamp) Aldersgrense for opptur er født år 2012.

8 av øvelsene offentliggjøres **1 august**, når påmelding åpnes.

Konkurransen vil premieres.

Hold av dagene!

Selfors ungdomslag



SpareBank
NORD-NORGE 

Let the games begin.....