

**AK Heros inviterer til begynderstævne lørdag d. 10/9-2016**

**Sted & Tid**  
Heros’ klubhus, Syrevej 6E, 3300 Frederiksværk.  
Parkering: Ved Nordcenteret ca 500 meter fra klubben (pga Byfest).  
Stævnet starter kl10.00 (men kom i god tid).  
  
**Startpenge**  
kr 70,- (betales på dagen).  
  
**Levels (Nybegynder/ Begynder)**  
\* NYBEGYNDER er for børn der ikke er begyndt på grebstræning. De bryder derfor FRISTIL.  
\* BEGYNDER er for børn der kan enkelte greb. De bryder GRÆSK/ROMERSK.  
  
**Kamptiden**  
Kamptiden består af 2 perioder a’ 2 min.   
Teknisk fald v/10 overskydende point.  
Lægger man sin modstander i fald gives der 1 point og kampen fortsætter. Sker dette 3 gange i samme kamp vinder bryderen kampen.  
  
**Planlagte vægtklasser**  
24kg, 26kg, 29kg, 32kg, 35kg, 38kg, 42kg, 47kg, 53kg, 59kg, 66+kg.  
  
**Præmier**   
Drikkedunk til alle uanset placering.  
Diplom til 1,2,3 plads.  
  
**Mad & Drikke**  
Der er mulighed for at købe, fiskefrikadeller, frugt, pandekager og sodavand ved stævnet.  
  
**Tilmeding**  
Tilmelding med alder, niveau og aktuel vægt til [senilen16@gmail.com](mailto:senilen16@gmail.com) senest d. 7/9-2016.  
Mulighed for justering og /eller sammenlægning af vægtklasser kan forekomme.  
Der vil ikke være indvejning på dagen.