

Afkrydsning:

Der er ikke afkrydsning, vi forventer dog, at ledere og aktive er gode til at melde afbud, hvis man inden stævne dagen ved at man ikke deltager.

Startnumre:

Der er benyttes ikke startnumre.

Kast:

Kugle: På stadion ved mål.
Diskos: I kastegården bag vores klubhus.
Spyd: På stadion ved kugle (dvs. modsatte ende af højdespring!).
Bold: På stadion ved kugle (dvs. modsatte ende af højdespring!).
Hammer: I kastegården bag vores klubhus.
Vægt: I kastegården bag vores klubhus

Spring:

Længde A: Er ved 100m start (eller i medvind lørdag)
Længde B: Er ved mål.
Trespring: Er ved 100m start (eller i medvind lørdag)

Spring intervaller:

Højde:

P10: 5cm < 110cm > 3cm
D10: 5cm < 120cm > 3cm
P11: 5cm < 110cm > 3cm
D11: 5cm < 120cm > 3cm
P12: 5cm < 125cm > 3cm
D12: 5cm < 135cm > 3cm
P13: 5cm < 125cm > 3cm
D13: 5cm < 135cm > 3cm
P15: 5cm < 135cm > 3cm
D15: 5cm < 155cm > 3cm
P17: 5cm < 145cm > 3cm
D17: 5cm < 165cm > 3cm
P19: 5cm < 155cm > 3cm
D19: 5cm < 175cm > 3cm

Stang:

P12: 10cm
D12: 10cm
P13: 10cm
D13: 10cm
P15: 10cm
D15: 10cm
P17: 10cm
D17: 10cm
P19: 10cm
D19: 10cm

Hvis flere grupper springer sammen, er det yngste grupper der afgør ”knæk” højden.

Præmieoverrækkelse:

Der vil løbende blive indkaldt til præmieoverrækkelse.

Hvem går til finale?

60m, 80m og 100m Heat vinder + tider (i alt 8 i finale)
200m – 5.000m; Der løbes direkte finale med hurtigste heat sidst.
60m hæk og 80m hæk Heat vinder + tider (i alt 8 i finale)
Kast De 8 bedste
Spring De 8 bedste

Efter 3. og 5. runde, sorteres efter opnåede resultater, så deltageren med det dårligste resultat springer/kaster først.

Stafet:

4x400m: 1-4 hold i heatet – start ved 800m starten og 1. manden løber ind (efter første sving)
5-6 hold i heatet – start ved 4x400m start og 3. manden løber ind (efter tredje sving)