

## **Praktiske oplysninger**

### **Afkrydsning:**

Der er ikke afkrydsning ved dette stævne.

### **Startnumre:**

Der benyttes ikke startnumre..

### **Seedning:**

Der seedes ud fra oplyst PR.

For at få de bedste konkurrencer, benyttes seedningstiderne til heat inddeling - seedning vil foregå på tværs af grupper der konkurrerer sammen.

I de afsluttende 600m, 800m, 1.000m og 1.500m vil der dog seedes ud fra aktuel pladsring inden løbet, således at de bedst pladserede kommer i samme heat.

### **Kast:**

Indvejning af redskaber sker (ved dommertårn)

Kugle A er på stadion ved mål.

Kugle B er i kastegården bag vores klubhus og omme bagved det lave kastebur.

Spyd er på stadion (enten ved kugle eller højde – hvad dommer vurderer mest optimalt)

Spyd A er på stadion ved kugle.

Spyd B er på stadion ved højde

Bold A er på stadion ved kugle.

Bold B er på stadion ved højde

Diskos foregår i kastegården bag vores klubhus.

### **Spring:**

Længde A1 er i medvind (1m planke + zone)

Længde A1 er i medvind (zone)

Længde B er modsat A

Højde A er ved 100m start

Højde B er ved 200m start

Højdespring: Fri starthøjde herefter 3cm interval også for sidste springer.

Stangspring: Fri starthøjde herefter 10cm interval også for sidste springer.