

Praktiske oplysninger

Afkrydsning:

Der er ikke afkrydsning ved dette stævne.

Afbud:

Under stævnet: Ved øvelsesstedet.

Før stævnet: Modtages pr mail.

Eftertilmelding:

Kun muligt hvis der er plads og mod dobbelt startgebyr.

Under stævnet: Ved øvelsesstedet.

Før stævnet: Modtages pr mail.

Startnumre:

Der benyttes ikke startnumre. Dog får deltager i længde (op til 13år) og kappgang et deltagernummer der skal sidde foran. På 600m, 800m og 1.500m får deltagerene et nummer der skal side på højre side

Deltagernumre:

Til kappgang og længde (op til 13år) - Udleveres ved øvelsesstedet lige inden start. Nummer bæres på mave / bryst.

På 600m, 800m og 1.500m uddeles deltagernummer lige inden start, dette pladses på højre lår, buks eller trøje (der hvor det bedst sidder fast, men vigtigt at det er højre). Der er større sandsynlighed for at nummeret falder af hvis det flyttes – så sæt det rigtigt første gang ;)

Løb:

Løb A: Foregår ved normale startsteder

Løb B: Foregår på langsiden mellem 300m og 200m.

4x200m: **11-13år** – start ved 800m starten og 1. manden løber ind (efter første sving). (dette er uanset antal hold)

14år og ældre – start ved 4x400m start og 3. manden løber ind (efter tredje sving). (dette er uanset antal hold)

4x60m hæk: Start ved mållinien, herfra løbes over hække mod 60m start hvor 2. og 4. løber står (i banen ved siden af), herfra løbes mod mållinien (hvor 3. løber står), således, at hvert hold benytter 2 baner.

Hæk højde: P11+D11: 68,6cm alle andre 76,2cm.

Kast:

Indvejning af redskaber sker ved klubhuset

Kugle A: På stadion ved mål

Kugle B: I kastegården bag vores klubhus (bag det lave kastebur, pas på der kastes hammer)

Bold A: På stadion ved kugle

Bold B: På stadion ved højde

Bold C: I kastegård ved det lave kastebur (pas på diskos når i skal tilbage til stadion)

Spyd A: På stadion ved kugle

Spyd B: På stadion ved højde

Diskos A: I kastegården bag vores klubhus

Diskos B: I kastegården bag vores klubhus (det lave kastebur)

Hammer: I kastegården bag vores klubhus

Vægt: I kastegården bag vores klubhus

Spring:

Længde A: Ved 100m start

Længde A2: Ved 100m start – se bemærkning.

Længde B: Ved mål

3-spring: Ved mål

Højde A: Ved 200m start

Højde B: Ved 100m start

Spring intervaller i **højde**: 5cm for alle

Spring intervaller i **stang**: 10cm for alle

Bemærk:

Længde: P9, D9, D12 og P13 længde er delt op i 2 grupper (deltagere pr gruppe kan ses på startlisterne). For at alle skal have same vilkår, springer begge grupper samtidig på 2 parallelle baner, med en bane i mellem. De 6 bedste i hver gruppe går videre til finale, som springes i samme bane direkte efter ens egen gruppe er færdig med de indledende spring. Medaljetagere bliver de 3 der på tværs af grupperne har sprunget længst.

P7: Længde og Bold er delt op i 2 grupper således at gruppe 1 springer/kaster først og gruppe 2 springer/kaster efterfølgende. Tider vil fremgå af tidsskema og startlister.

Gruppe 1: Amager, Bagsværd og Gentofte IK.

Gruppe 2: Greve, Hvidovre, Slagelse Delta og Sparta.

Hvem går til finale?

| | |
|---------------------------|---|
| 40m P7, D7 | : 8 bedste til finalen |
| 60m P9, D9 | : A finale 8 bedste tider, B finale 9. til 16. bedste tid. Finale løbes på løb A(den normale side)! |
| 60m P10,P11,D10,D11 | : A finale 8 bedste tider, B finale 9. til 16. bedste tid (B finale kun ved mere end 3 indledende heat) |
| 80m og 100m(ikke senior) | : A finale 8 bedste tider, B finale 9. til 16. bedste tid (B finale kun ved mere end 3 indledende heat) |
| 200m og 100m(senior) | : Direkte finale (E, D, C, B og A heat, hurtigste sidst) |
| Hæk | : 8 bedste til finalen |
| Kast | : De 6 bedste |
| Spring (længde/trespring) | : De 6 bedste (dog 12 for længde P9, D9, D12 og P13 - 6 i hver af grupperne) |

Medaljer

D7 og P7 alle deltagere får en medalje.

I alle andre aldersgrupper vil nr 1, 2 og 3 få en Afslutningsstævne medalje.