

Praktiske oplysninger

Afkrydsning:

Der er ikke afkrydsning ved dette stævne.

Afbud:

Under stævnet: I sekretariatet ved klubhus (evt ved øvelsesstedet).

Før stævnet: Modtages pr mail.

Eftertilmelding:

Kun muligt hvis der er plads og mod dobbelt startgebyr.

Under stævnet: I sekretariatet ved klubhus (evt ved øvelsesstedet).

Før stævnet: Modtages pr mail.

Startnumre:

Der benyttes ikke startnumre.

Deltagernumre:

På 600m, 800m og 1.500m uddeles der nummer lige inden start, dette sættes på maven.

Til længde (op til 13år) – udlevere deltagernumre ved øvelsesstedet lige inden start. Nummer bæres på mave / bryst. For at hjælpe med at holde springrækkefølge.

Løb:

Løb: Foregår ved normale startsteder

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

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

Der er accelerationszone/indløbszone på 4x200m

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)

Kugle C: Ved klubhus

Bold A: På stadion ved kugle

Bold B: På stadion ved højde

Spyd A: På stadion ved kugle

Spyd B: På stadion ved højde

Diskos A: I kastegården bag vores klubhus

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: Medvind

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, P10, D10, P11, D12 og P13 længde er delt op i 2 grupper (deltagere pr gruppe vil kunne 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.

D7: For drenge D7 er længde og bold opdelt i 2 grupper. Tider vil fremgå af tidsskema.

Gruppe 1: Amager AC, Bagsværd AC, Frederiksberg IF og Frederikssund Atletik og Motion

Gruppe 2: Fremad Holbæk, Hvidovre, IK Hellas, KIF, Køge og Sparta

Hvem går til finale?

40m P7, D7	: Der er ikke finale
60m, 80m og 100m *	: Alle får 2 løb (indledende og finale). I både indledende og finale seedes efter tider således, at der løbes hurtigere og hurtigere (D, C, B, A heats). Medaljetagere findes i A heatet i finalen.*
200m	: Direkte finale (D, C, B og A heat, hurtigste sidst)
Hæk	: Alle får 2 løb (indledende og finale). I både indledende og finale seedes efter tider således, at der løbes hurtigere og hurtigere (D, C, B, A heats). Medaljetagere findes i A heatet i finalen.
Kast	: De 6 bedste
Spring (længde/trespring)	: De 6 bedste (dog 12 for de grupper der er opdelt i 2(A+A2) - 6 i hver af grupperne)

* hvis man IKKE ønsker at løbe finale, skal det meldes i sekretariatet ved klubhus. Så der kan seedes med de der ønsker at løbe.

Medaljer

D7 og P7 alle deltagere får en medalje.

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

Bod:

Vi har en bod der sælger: kage, boller, kaffe, the mm.

Cafe:

Cafén har også åben

Global Sport:

Global Sport kommer og sælger pigsko og andet atletik udsty