

Praktiske oplysninger

Afkrydsning:

Der er ikke afkrydsning ved dette stævne.

Startnumre:

Der benyttes ikke startnumre.

Deltagernumre:

Til deltagere i løb på ikke indeltbane (800m, 1500m, 3.000m og 5.000m) - Udleveres ved startstedet lige inden start.

Nummer bæres på mave / bryst.

Løb:

Afvikling af løb går forud for afvikling af tekniske øvelser.

Er man ikke ved start til tiden, afvikles løbet uden de deltagere der ikke er mødt op, og holdet får dermed ikke mulighed for point.

Løb er seedet med hurtigste tider (ved tilmelding) i de første heat.

Stafet: 1. hold løber før 2. hold

Kast:

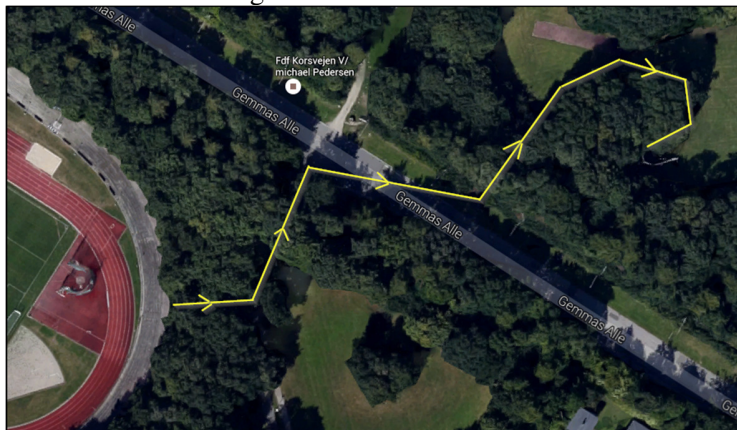
Indvejning af redskaber er ved dommertårn/speakerboks.

Kugle: På stadion ved mål

Spyd: På stadion ved højde

Diskos: På stadion

Hammer : I kastegården det er ca 250m fra stadion. Der er en dør ved diskos buret



Spring:

Længde: I medvindsenden (vurderet af hoveddommer)

3-spring: I medvindsenden (vurderet af hoveddommer)

Højde: Starthøjde er fri

Spring interval: P15: 5cm < 1,35m > 3cm

P19: 5cm < 1.55m > 3cm

D15: 5cm < 1.55m > 3cm

D19: 5cm < 1.75m > 3cm

Sidste deltager må ikke selv bestemme springhøjde, ovenstående intervaller skal holdes.

Stang: Starthøjde er fri

Spring interval: 10cm for alle

Sidste deltager må ikke selv bestemme springhøjde, ovenstående intervaller skal holdes.

Antal forsøg:

12-15år: 4 forsøg i kast og længde

16-19år: 6 forsøg i kast og længde/trespring

Opdateret 23. maj