

## Praktiske oplysninger

### Afkrydsning:

Der er ikke afkrydsning ved dette stævne.

### Startnumre:

Der benyttes ikke startnumre. Dog får deltagere i længde (op til 13år) samt kapgang et deltagernummer der skal sidde foran.

### Deltagernumre:

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

### Løb:

Løb A: Foregår ved normale startsteder

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

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

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

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. Hækhøjde: 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: Bag dommertår ved 100m start

Spyd A: På stadion ved kugle

Spyd B: På stadion ved højde

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

Diskos B: På stadion

Hammer: I kastegården bag vores klubhus (det lave kastebur)

Vægt: I kastegården bag vores klubhus (det lave kastebur)

### 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 og D9 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.

### Hvem går til finale?

40m P7, D7 : 8 bedste til finalen

60m P9, D9 : A finale 6 bedste tider, B finale 7. til 12. bedste tid

60m P10,P11,D10,D11 : A finale 8 bedste tider, B finale 9. til 16. bedste tid (B finale kun ved mere en 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 en 3 indledende heat)

200m og 100m(senior) : Direkte finale (F, 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 og D9 - 6 i hver af gruppe)

### Medaljer

D7 og P7 alle deltagere for en medalje

I alle andre aldersgrupper til og med 17år vil nr 1, 2 og 3 få en Afslutningsstævne medalje.

For senior er der præmie til vinderen.

## **Præcisionskast – med præmier fra Global Sport**

Der kastes med Turbospyd efter mål på græsset.

Alle får mindst et forsøg.

Hvis man rammer målet går man om bag i køen og får lov til at prøve igen, hvis man ikke rammer er man ude. Men der vil være 2 konkurrencer hver gang.

De sidste 3 der er tilbage (altså dem der er mest præcise med deres kast) får præmier fra Global Sport.

**Ingen tilmelding:** For at deltage skal man bare møde op☺

Det foregår på græs arealet bag dommertårnet, nede ved 100m starten.

Der er konkurrencer (2 stk) hvert klokkeslæt:

### **Søndag**

- Kl 11.00 – Aldersgruppe: op til 10år
- Kl 12.00 – Aldersgruppe: 10-13år
- Kl 13.00 – Aldersgruppe: alle