

# Praktiske oplysninger

## Afkrydsning:

Der er ikke afkrydsning ved dette stævne.

## Startnumre:

Der benyttes ikke startnumre..

## Tidsskema:

Tidsskema er vejledende – første start er dog fast.

Efter hver øvelse kan man aftale med hoveddommer om næste øvelse kan/bør flyttes. Evt ændring, skal dog lige tjekkes med stævneansvarlig, da det kan kollidere med en anden gruppe og dommere kan være optaget.

## Løb:

Lørdag vil vi så vidt muligt vende banen så sprint/hæk kan løbes i medvind (dette besluttet når altid sættes op).

Søndag kan vi ikke vende banen, da vi kun har 110m hæk på den ene side.

## Seedning:

Der seedes ud fra oplyst PR.

For at få de bedste konkurrencer, benyttes seedningstiderne til heat inddeling.

I de afsluttende 600m, 800m, 1.000m og 1.500m vil der dog seedes ud fra aktuel pladsering 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.

Diskos er der hvor domme vurderer det mest optimalt.

## Spring:

Længde A1 er i medvind (zone – bane med 1m planke)

Længde A2 er i medvind (zone – bane med 3 spring)

Længde A3 er i medvind (3m planke)

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.