



Øst hold Praktiske oplysninger

GREVE ATLETIK

Afkrydsning:

Der er ikke afkrydsning ved dette stævne.

Afbud:

Under stævnet: Ved øvelsesstedet, Ændringer kan KUN ske i dommertårnet.

Før stævnet: Modtages pr mail.

Ændringer:

Under stævnet: Skal foretage i dommertårnet

Før stævnet: Modtages pr mail.

Startnumre:

Der benyttes ikke startnumre. Dog får deltagere i lange løb et nummer der skal side på højre side.

Deltagernumre:

På 400m, 800m, 1.000m og 1.500m uddeles deltagernumre 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 ;)

Kast:

4 forsøg til alle

Indvejning af redskaber sker ved klubhuset

Kugle: På stadion ved mål

Bold: På stadion ved højde

Spyd: På stadion ved kugle

Diskos: I kastegården bag vores klubhus

Spring:

4 forsøg til alle i længde

Længde A: Ved 100m start

Længde B: Ved mål

Højde A: Ved 200m start (Drenge)

Højde B: Ved 100m start (Piger)

Spring intervaller i **højde**:

P11: 5 cm indtil 1,10 m - herefter 3 cm.

P13: 5 cm indtil 1,25 m - herefter 3 cm.

P15: 5 cm indtil 1,35 m - herefter 3 cm.

D11: 5 cm indtil 1,20 m - herefter 3 cm.

D13: 5 cm indtil 1,35 m - herefter 3 cm.

D15: 5 cm indtil 1,55 m - herefter 3 cm.

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

Spring intervaller i **stang**: 10cm

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

Medaljer

Der er Øst medaljer til alle på holdet for de tre bedste hold.

Bod:

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

Cafe:

Cafén har også åben

MIX HOLD

Benyt tidsskema for at se start tid - IKKE iMars

Bemærk at på iMars vil starttidspunkt i en øvelse for MIX grupperne være det køn der laver øvelsen først. Eks hvis Mix **Piger** 11 skal springe højde kl 11.05 og Mix **Drenge** 11 skal springe højde kl 11.15, så vil det være pigernes tidspunkt kl 11.05 der står på iMars, da de springer først.

Se derfor tidsskema for at være sikker på hvornår øvelsen er.