

Praktiske oplysninger

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:

- Kugle A: På stadion ved mål
Kugle B: 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
Diskos B: I kastegården bag vores klubhus (det lave kastebur)
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, 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, Herlev Atletik, Holte IF og KIF

Gruppe 2: Køge, ROAR, Slagelse 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 (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 (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 vi kan seede de der ønsker at løbe.