

## Praktiske informationer

Vi har en lille kiosk, hvor man kan købe mad, snacks og drikke

Globalsport er på plads med masser af lækkert atletik udstyr.

### Øvelses Afvikling

#### Løb

##### 40 m, 60 m, 80 m, 100 m

Der afvikles både indledende heats og finale.

Til finalen går heat vinderne samt de bedste tider.

Ved 8 eller færre deltagere løbes der direkte finale på det planlagte finale tidspunkt.

##### 200 m, 400 m, 800 m og 1.000 m

Løbere seedes på baggrund af de opgivne tider i A-, B-heat osv.

Medaljer fordeles til de tre bedste tider på tværs af alle heats.

##### 6 x 200 m stafet

Stafetten afvikles med én løber fra hver af følgende aldersgrupper:

D11 – P11 – D13 – P13 – D15 – P15.

Det er tilladt at benytte yngre løbere i de enkelte aldersklasser, og mixhold på tværs af klubber er velkomne.

Stafetløb tilmeldes på dagen.

---

#### Spring og kast

##### Længdespring, trespring, spydkast, kuglestød, boldkast,

Alle deltagere har 3 forsøg.

De 6 bedste går videre til finalen og får yderligere 3 forsøg umiddelbart efter.

Længde- og 3spring:

- *Nord*: ved 100 m start også 3-spring
- *Syd*: ved målområdet

##### Højde-og stangspring

Starthøjden fastsættes af øvelseslederen.

Springhøjden hæves med 5 cm ad gangen i højde og 10 cm stang

---

## Øvrige regler

- Der er ingen afkrydsningslister.
  - Deltagere skal være ved øvelsesstederne senest 10 minutter før start.
  - Løb har prioritet over spring og kast.
- 

## Trænere og forældre

- **Ingen forældre/tilskuere** må opholde sig inden for rækværket.
  - Trænere må kun opholde sig i de tildelte zoner.
  - Ved kast (kugle, spyd og bold) samt højdespring må trænere være på inderkredsen, men kun i de angivne områder.
  - Coaching bør foregå i de dertil indrettede trænerområder – ikke ved selve øvelsesstedet.
  - Der er tilladt hjælp til de yngste i løb med startblokke (40 m og 60 m).
- 

## Startnumre

- Løb til og med 400 m: startnummer bæres på ryggen.
  - Løb fra og med 800 m: startnummer bæres på brystet.
  - Højdespring og stangspring: startnummer bæres på ryg eller bryst.
  - Øvrige spring og kast: startnummer bæres på brystet.
- 

## Klubkonkurrence

- Hver individuel øvelse giver 1 point.
  - Hvert stafehold (rene klubhold) giver 6 point.
  - I hver øvelse får nr. 1, 2 og 3 henholdsvis 6, 4 og 2 ekstra point.
- 

## Præmier

- Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 i hver øvelse (jf. det officielle øvelsesprogram).
- Der uddeles en pokal til den klub, der opnår flest point i klubkonkurrencen.