

# Praktiske informationer

## ØVELSESAFVIKLING

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

Der er indledende og finale. Til finalen går heatvinderen og de bedste tider. Ved 8 eller færre deltagere løbes direkte finale på finaletidspunktet.

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

Løbere seedes på grundlag af de opgivne tider til A-heat, B-heat osv. Medaljer fordeles til de 3 bedste tider på tværs af alle heats.

### 6 x 200 m stafet

Afvikles ved én løber i hver af følgende seks aldersgrupper: D11–P11–D13–P13–D15–P15. Det er tilladt at benytte yngre løbere i de enkelte aldersklasser ligesom mix af hold på tværs af klubber er velkomne. Stafetløb tilmeldes på dagen.

### Længdespring, spydkast, kuglestød, boldkast, hammerkast, diskoskast

Der er 3 forsøg til alle. De 6 bedste får yderligere 3 forsøg i finale i direkte forlængelse. Længde nord er ved 100 m start og længde syd er ved målområde for løb.

### Højdespring

Starthøjde besluttes af øvelsesleder. Springhøjde øges med 5 cm.

### Andet

Der er ikke afkrydsningslister, men deltagerne skal være ved øvelsesstederne senest 10 minutter før start. Løb har prioritet frem for spring og kast.

### Trænere og forældre indenfor rækværket

INGEN forældre/tilskuere indenfor rækværket

Trænere kun i de zoner, som er tildelt. Ved kast (kugle, spyd, og bold) og højde, må trænere godt være på inderkredsen, men stadigvæk kun i det område angivet.

Vi henstiller at træner-coaching ikke foregår lige ved øvelsessted, men i de pågældende trænerområder.

Vi tillader hjælp til de yngste i løb med startblokke (dvs. 40m og 60m).

## STARTNUMRE

I løb indtil og med 400 m bæres startnumre på ryggen.

I løb fra og med 800 m og længere bæres startnumre på brystet.

I højdespring og stangspring bæres startnummer på ryggen eller brystet.

I øvrige spring samt kast bæres startnummer på brystet.

## KLUBKONKURRENCE

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

## PRÆMIER

Der er medaljer til nr. 1, 2 og 3 i hver øvelse (fra det officielle øvelsesprogram).

Der er pokal til den klub der opnår flest point i klubkonkurrencen.