

# 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. Undtagelse i D15, hvor der p.t. er 8 tilmeldte og der løbes både indledende og finale.

### 200 m, 300 m, 400 m, 800m, 1.000 m, 1.500 m

Løbere seedes på grundlag af de opgivne tider til A-heat, B-heat, C heat o.s.v. Medaljer fordeles til de 3 bedste tider.

### 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. 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 A er i nord ved 100 m start. Længde B er i syd ved målområde for løb.

### Højdespring

Der springes med følgende intervaller :

Tidspunkt	Gruppe	Interval
10.00	P15	5 cm indtil 1,35 m herefter 3 cm
10.50	D13	5 cm indtil 1,35 m herefter 3 cm
11.50	D15 + D17	5 cm indtil 1,60 m herefter 3 cm
12.45	P13	5 cm indtil 1,25 m herefter 3 cm
13.50	P11	5 cm indtil 1,10 m herefter 3 cm
15.20	D11	5 cm indtil 1,20 m herefter 3 cm

## 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 bæres startnummer på ryggen eller brystet.

I øvrige spring samt kast bæres startnummer på brystet.

## KLUBKONKURRENCE

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

## PRÆMIER

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

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

Der er lodtrækningspræmier på startnumre.