



# Øst-mesterskaber i Ballerup Super Arena

Lørdag den 23. januar kl. 09:00

Søndag den 24. januar kl. 09:00

## Tidsskema, klublister, dommerlister samt startlister:

- Er på hjemmesiden [www.ballerup-ak.dk](http://www.ballerup-ak.dk)

## Sekretariat:

- Afhentning af numre, rettelser, eventuelt efteranmeldelser og afbud, dommerveste mm og salg af pigge sker i sekretariatet, som ligger ved trappen i sydende (indgang).
- **Se tegning.**

## Opvarmning:

- Ved korte løb forgår opvarmning på rundbanerne. Ved lange løb forgår opvarmning enten udendørs eller bag tilskuerpladserne.

## Inderkredsen:

- Adgang til inderkredsen foregår via trappeanlægget i syd enden af hallen, (den ende hvor man også kommer ind i hallen), **IKKE** over cykelbanen. Det medfører bortvisning fra hallen. Det er kun tilladt at være på inderkredsen, hvis man er aktiv og deltager i en øvelse.

## Tilskuer:

- Man må kun opholde sig på det nederste tilskuerpladser, det er **FORBUDT** at opholde sig på øverste tilskuerpladser.
- Vær venlig at bruge de dertil opstillede skraldespande.

## Dommere/ledere og trænere:

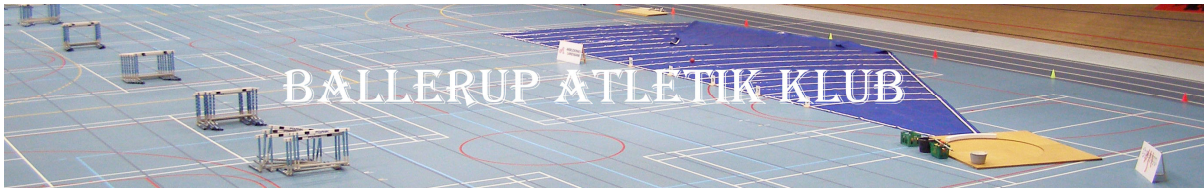
- Får udleveret adgangskort til inderkredsen. Hver klub får 1 dommerkort + 2 lederkort.
- Det betyder, at der kan være 2 ledere på inderkredsen, hvis klubben har en/flere deltagere i en øvelse.
- Lederkortet **skal bæres synligt.**

## Pigge:

- **DER MÅ IKKE BRUGES STÅLPIGGE**, som bruges på alm. udendørs- og inde underlag, da det er en speciel gummibelægning, der er lagt på gulvet. Der må kun bruges keramiske pyramidepigge, som kan købes på dagen. Sæt med 15 stk. 60 kr.

## Afkrydsning:

- Ved samtlige løbe-discipliner **SKAL** der ske afkrydsning af deltagerne mindst 1 time før start for at bekræfte deltagelse/fremmøde. Såfremt der er deltagere, der ikke er krydset af inden tidsfristens udløb, udarbejdes en ny seedning, hvori de pågældende deltagere ikke indgår. Manglende afkrydsning får ikke betydning for deltagelse i efterfølgende øvelser.



### Call rum kun for løbere:

- Man møder en halv time før starttidspunktet for dit løb, under cykelbanen (nordsiden ud mod Boulevarden), Man kan ikke have pigsko på der men skal have dem med, så vil der være tid nok til skift samt stignings løb.

### Finaledeeltagelse:

- På 60 m samt 60 m hæk løbes indledende heats, hvorfra heatvindere + bedste tider går til finalen. Ved flere end 24 deltagere (3 heat) løbes semifinaler.
- På 200, 800, 1500 og 3000 meter og kapgang løbes/gås der C-B-A finaler.
- I længde- og trespring samt kast får hver deltager 3 forsøg, hvorefter de 6 bedst placerede får yderligere 3 forsøg. Enhver deltager, der har opnået samme resultat som nr. 6, går videre til finaleforsøgene. Det bedste af samtlige resultater er afgørende.

- I højdespring er starthøjder sat, samt springintervaller som følger:

- |                         |  |
|-------------------------|--|
| • P11 Starthøjde 1,00 m | 5 cm interval indtil 1,20 m - herefter 3 cm  |
| • P13 Starthøjde 1,10 m | 5 cm interval indtil 1,30 m - herefter 3 cm. |
| • P15 Starthøjde 1,20 m | 5 cm interval indtil 1,35 m - herefter 3 cm. |
| • P17 Starthøjde 1,30 m | 5 cm interval indtil 1,45 m - herefter 3 cm. |
| • D11 Starthøjde 1,05m  | 5 cm interval indtil 1,25 m - herefter 3 cm. |
| • D13 Starthøjde 1,15 m | 5 cm interval indtil 1,35 m - herefter 3 cm. |
| • D15 Starthøjde 1,35 m | 5 cm interval indtil 1,55 m - herefter 3 cm. |
| • D17 Starthøjde 1,45 m | 5 cm interval indtil 1,60 m - herefter 3 cm. |

- Stangspring er starthøjden sat, samt springintervaller som følger:

- P13 starthøjde 1,60 m 10 cm interval
- P15 starthøjde 1,70 m 10 cm interval
- P17 starthøjde 1,80 m 10 cm interval
- D13 starthøjde 1,80 m 10 cm interval
- D15 starthøjde 2,00 m 10 cm interval
- D17 starthøjde 2,30 m 10 cm interval

### Præmier:

- Til nr. 1, 2 og 3 modtager DAFs ungdomsmedaljer-øst.
- Såfremt der i en øvelse er indgivet protest jvf. Atletikreglementets afsnit 5.3.2, må arrangøren ikke uddele plaketter, før juryen har færdigbehandlet protesten. Dette gælder dog ikke, hvis protesten ikke har betydning for de 3 første placeringer.

Afklarende spørgsmål kan rettes til Ulrich Engmark [uengmark@gmail.com](mailto:uengmark@gmail.com)