



**ØST INDE MESTERSKAB  
23 OG 24 JANUAR 2010  
BALLERUP SUPER ARENA**



**Øvelser : LØRDAG**

**SØNDAG**

<b>P. 10- 11</b>	60m – længde – højde – kugle - 800m 800m kapgang – 3000m	200m – 1500m
<b>D. 10-11</b>	800m - 3000m - 800m kapgang	60m - 200m – længde – højde – kugle – 1500m
<b>P. 12-13</b>	60m – højde(1.00) – kugle - 800m - 800 m kapgang – 3000m	200m - 60m hæk – længde – stang(1.50) – 1500m
<b>D. 12-13</b>	60m – længde – 800m – stang (1.60) 3000m – 800 kapgang	200m - 60m hæk – højde(1.10) – kugle – 1500m
<b>P. 14-15</b>	60m – højde(1.20) – 800m – kugle - Trespring – 800 m kapgang – 3000m	60m hæk – længde – 200m – 1.500m – stang (1,70)
<b>D.14-15</b>	60m – længde – 800m – stang (2,00) - 800m kapgang - 3000m	60m hæk – højde(1.35) – kugle – 200m – 1.500m trespring
<b>P. 16-17</b>	60m – højde(1.30) – 800m – kugle - Trespring – 800m kapgang – 3000m	60m hæk – længde – 200m – 1.500m - stang (1,80)
<b>D. 16-17</b>	60m – længde – 800m – stang (2,30) - 800m kapgang – 3000m	60m hæk – højde(1.45) – kugle – 200m – 1.500m trespring

Der er DAF øst medaljer til de 3 bedste i hver øvelse.

**Præmieoverrækkelse :** Hurtigst muligt efter afvikling af øvelsen.

**Tidsskema :** Vejledende tidsskema medsendes. Lørdag start kl. 9 og søndag kl. 10.

**Info :** Der må ikke bruges stålpigge, som bruges udendørs. Gulvet er en speciel gummibelægning, hvor der **kun** må bruges **keramiske pigge**, som kan bestilles ved tilmeldingen. Så de ligger klar til jer, når I afhenter nr. og program. Pris pr. pig 3 kr. Kan også købes på dagen.

Ved samtlige løbe-discipliner skal **deltagerne** ved **afkrydsning** **mindst 1 time før start** bekræfte deres 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. Der **seedes** i 200m, 800m og 1500m, hvor heatinddeling følger de opgivne forventede **sluttider**.

**Startpenge :** 45,- pr. øvelse.



**Efteranmeldelse :** Mod 5 x startgebyr 72 timer før stævnestart.  
Dommerudblivelse 500,- kr.

**Tilmelding :** Skriftlig tilmelding senest mandag d. **11 januar 2010** med oplysning om fødselsår, årsbedste og kontaktperson til Connie Holm, Hedeparken 143, 2750 Ballerup  
Eller e-mail [connie.holm@ab-bolignet.dk](mailto:connie.holm@ab-bolignet.dk)

Kappgang er en række skridt, der tages på en sådan måde, at:

- 1) Der er kontakt med underlagt. Bedømt med det menneskelige øje må der ikke være synligt tab af kontakt til underlaget.
- 2) Det fremadførte ben skal være strakt (det vil sige ikke bøjet i knæet) fra første kontakt med underlaget og indtil lodretstående position.

Regler/bedømmning:

Der er tre dommere.

Gult kort: Dommeren viser deltageren et gult kort, når dommeren bedømmer, at en af reglerne overtrædes eller er på vej til at blive det. Det gule kort henstiller til deltageren, at teknikken ikke er god nok, og at han er i fare for at få tidsstraf.

Tidsstraf: Dommeren **giver** en tidsstraf til deltageren, når dommeren bedømmer, at reglen fortsat er overtrådt. Hvis det er en grov overtrædelse, kan dommeren **tildele** tidsstraf uden at have vist deltageren et gult kort. Deltagerne får først besked om tidsstraf, efter at de er kommet i mål.

**Tidsstraf fra 1 dommer = 10 sekunder.**

**Tidsstraf fra 2 dommere = 20 sekunder.**

**Tidsstraf fra alle 3 dommere eller en dommers konstatering af direkte løb = 1 minut.**