

**Afbud under stævnet:** Skriftligt til sekretariatet med lederes underskrift.

**Præmieoverrækkelse:** Hurtigst muligt efter afvikling af øvelsen. Der er DAF-øst medaljer til de 3 bedste i hver øvelse.

**Tidsskema:** Vejledende tidsskema som ligger på hjemmesiden [www.ballerup-ak.dk](http://www.ballerup-ak.dk) i ugen op til stævnet

Både lørdag og søndag er der start kl. 9:30.

**Pigge:** 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 startnumre og program. Pris pr. pig: 4,- kr. Der kan også købes pigge på stævnedagen.

**Antal forsøg:** I tekniske øvelser gives 3 forsøg til alle - derefter 3 finaleforsøg til de 8 bedste. Trekamp for de 10 og 11-årige. Her får de kun ét løb og 3 forsøg i længde og kugle

### Callroom

**Afkrydsning:** Ved alle løb samt højde og længde, skal **deltagerne melde sig i callroom mindst 30 min før start** og bekræfte deres deltagelse/fremmøde, samt få tjekket deres **pigge og startnr.** For løb gælder dette både ved indledende løb og finaler. Såfremt der er deltagere, der ikke er krydset af inden tidsfristens udløb, udarbejdes en ny seedning, hvori de pågældende deltagere ikke indgår. Manglende afkrydsning i en øvelse, får ikke betydning for deltagelse i evt. efterfølgende øvelser.

### Seeding:

**Der Seedes** i 60m, 200m, 600m, 800m, 1000m, 1500m og 3000m, hvor heatinddeling følger de ved tilmeldingen opgivne forventede sluttider.

På 60m samt 60m hæk løbes indledende heats, hvorfra heatvindere + bedste tider går til finalen. Der kan være 8 deltagere i finalen. Ved færre deltagere end 8 løbes der direkte finale.

I tilfælde af at indledende heat aflyses som følge af sene afbud, løbes der direkte finale i sprint/hæk, ved indledende tidspunkt i tidsskema.

### Starthøjder:

I højdespring er der fri begyndeshøjde samt springintervaller som følger:

P13 vejl. start 1,00 m 5 cm interval indtil 1,25 m - herefter 3 cm.

P15 vejl. start 1,10 m 5 cm interval indtil 1,35 m - herefter 3 cm.

P17 vejl. start 1,20 m 5 cm interval indtil 1,45 m - herefter 3 cm.

D13 vejl. start 1,10 m 5 cm interval indtil 1,35 m - herefter 3 cm.

D15 vejl. start 1,25 m 5 cm interval indtil 1,55 m - herefter 3 cm.

D17 vejl. start 1,35 m 5 cm interval indtil 1,65 m - herefter 3 cm.

I stangspring er der fri begyndeshøjde samt springintervaller som følger:

P13 vejl. start 1,60 m 10 cm interval

P15 vejl. start 1,70 m 10 cm interval

P17 vejl. start 1,80 m 10 cm interval

P19 vejl. start 1,90 m 10 cm interval

D13 vejl. start 1,80 m 10 cm interval

D15 vejl. start 2,00 m 10 cm interval

D17 vejl. start 2,30 m 10 cm interval

D19 vejl. start 2,50 m 10 cm interval