



ØST-INDE MESTERSKAB 28-29 JANUAR 2023 BALLERUP SUPER ARENA

	LØRDAG	SØNDAG
P 10-11	Trekamp. 60-læ-ku. Ballerup Mester	
P 12	60m – 600m - højde (1.00) – kugle - 1000m kapgang	60m hæk - 1000m - længde – stang (1,60)
P 13	60m – 600m -højde(1.00) - kugle - 1000m kapgang	60m hæk - 1000m - længde – stang (1,60)
P 14-15	60m - højde(1.20) - 800m - 3000m 1000m kapgang - trespring - kugle	60m hæk - længde - 200m - 1.500m – stang (1,70)
P 16-17	60m - højde(1.30) - 800m - 3000m 1000m kapgang - trespring – kugle	60m hæk - længde - 200m - 1.500m – stang (1,80)
P 18-19	60m – højde (1,30) – kugle – trespring	60m hæk – stang (1,80) – længde
D 10-11		Trekamp, 60-læ-ku. Ballerup Mester
D 12	60m – 600m - længde – stang(1,80) 1000m kapgang	60m hæk - 1000m - højde(1.10) - kugle
D 13	60m – 600m -længde – stang (1,80) 1000m kapgang	60m hæk - 1000m – højde (1.10) - kugle
D 14-15	60m - længde - 800m - 3000m – Stang (2,00) – 1000m kapgang	60m hæk - højde(1.35) - kugle - 200m - 1.500m trespring
D 16-17	60m - længde - 800m - 3000m – Stang (2,30) – 1000m kapgang	60m hæk - højde(1.45) - kugle - 200m - 1.500m trespring
D 18-19	60m – stang (2,80) – længde	60m hæk – højde (1,55) – kugle – trespring

GENERELT INFORMATION:

Ballerup Mester:	De 10/11-årige drenge og piger afvikles som tre kamp (ikke Øst-mesterskab) Medaljer til nr. 1. 2. og 3. Piger om lørdagen og drenge om søndagen
Tilmelding:	Foregår på regneark som kan hentes på hjemmesiden. Tilmelding senest den 7. januar 2023.
Startpenge:	75 kr. pr. øvelse
Efteranmeldelse:	Muligt mod 2 x startgebyr indtil 72 timer før stævnestart.



Ballerup Super Arena, Ballerup Idrætsby 4, 2750 Ballerup





- 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 i ugen op til stævnet
Både lørdag og søndag er der start kl. 10:00.
- 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.
- Afkrydsning:** Ved samtlige løbe-discipliner skal **deltagerne melde sig i callroom mindst 45 min før start** og 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 i en øvelse, får ikke betydning for deltagelse i evt. efterfølgende øvelser.
- Seedning:** 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.

