



Øst mesterskaber den 8.-9. juni 2024

Ballerup Atletik Klub byder velkommen til Øst-mesterskaberne udendørs på Ballerup Atletikstadion, Marbækvej 10, 2750 Ballerup

Piger	Lørdag	Søndag
10 og 11 år	3K (3 Kamp: 60m, længde, bold)	-
12 år	200m, 600m, 60m hæk, længde, stang(1,50), diskos, hammer	80m, 1.000m, 1.000m kappgang, højde (1,10), kugle, spyd, 4x80m
13 år	200m, 600m, 60m hæk, længde, stang(1,50), diskos, hammer	80m, 1.000m, 1.000m kappgang, højde (1,10), kugle, spyd, 4x80m
14-15 år	100m, 300m, 1.500m, 80m hæk, 2.000m F, højde (1,10), trespring, spyd, hammer, 4x100m stafet	200m, 800m, 3.000m, 300m hæk, 3.000m kappgang, længde, stang (1,70), kugle, diskos, vægt, 1.000m stafet
16-17 år	100m, 400m, 1.500m, 100m hæk, 2.000m F, højde (1,20), trespring, kugle, spyd, hammer, 4x100m stafet	200m, 800m, 3.000m, 400m hæk, 3.000m kappgang, længde, stang (1,80), diskos, vægt, 1.000m stafet
18-19 år	100m, 400m, 1.500m, 100m hæk, 3.000m F, højde (1,30), trespring, kugle, spyd, hammer, 4x100m stafet	200m, 800m, 5.000m, 400m hæk, 3.000m kappgang, længde, stang (1,90), diskos, vægt, 4x400m stafet
20-22 år	100m, 400m, 1.500m, 3.000m F, 100m hæk, højde (1,30), trespring, kugle, hammer, spyd, 4x100m stafet	200m, 800m, 5.000m, 400m hæk, 3.000m kappgang, stang (1,90), længde, diskos, vægt, 4x400m stafet
Drenge	Lørdag	Søndag
10 og 11 år	-	3K (3 Kamp: 60m, længde, bold)
12 år	200m, 600m, 80m hæk, længde, stang (1,60), diskos, hammer	80m, 1.000m, 1.000m kappgang, højde (1,10), kugle, spyd, 4x80m
13 år	200m, 600m, 80m hæk, længde, stang (1,60), diskos, hammer	80m, 1.000m, 1.000m kappgang, højde (1,10), kugle, spyd, 4x80m
14-15 år	100m, 300m, 1.500m, 100m hæk, 2.000m F, trespring, kugle, spyd, hammer, 4x100m stafet	200m, 800m, 3.000m, 300m hæk, 3.000m kappgang, højde (1,25), længde, stang (2,00), diskos, vægt 1.000m stafet
16-17 år	100m, 400m, 1.500m, 110m hæk, 2.000m F, trespring, stang (2,30), kugle, spyd, hammer, 4x100m stafet	200m, 800m, 5.000m, 400m hæk, 3.000m kappgang, længde, højde (1,35), diskos, vægt, 1.000m stafet
18-19 år	100m, 400m, 1.500m, 110m hæk, 3.000m F, trespring, stang (2,50), kugle, spyd, hammer, 4x100m stafet	200m, 800m, 5.000m, 400m hæk, 3.000m kappgang, længde, højde (1,45), diskos, vægt, 4x400m stafet
20-22 år	100m, 400m, 1.500m, 3.000m F, 110m hæk, stang (2,50), trespring, kugle, hammer, spyd, 4x100m stafet	200m, 800m, 5.000m, 400m hæk, 3000m kappgang, højde (1,45), længde, diskos, vægt, 4x400m stafet

Stafetter: Det er muligt at stille med Mix-stafethold (drenge og piger på samme hold) – Mix-hold stiller op i drengegruppen. Det er også muligt, at stille hold på tværs af aldersgrupper

Tidsskema m.m.: Første øvelse starter kl. 09.30 begge dage. Der vil være el-tid i alle løb.
Endeligt tidsskema og anden info ugen op til stævn på www.ballerup-ak.dk

Tilmelding: Foregår på regneark som kan hentes på hjemmesiden. Tilmelding senest den 27. maj 2024

Info: Info om stævnet vil blive opdateret på vores hjemmeside www.ballerup-ak.dk

Startgebyr: Pi og Dr 10 og 11 år, trekamp 50kr, Andre 75 kr. pr. øvelse. 150 kr. for en stafet

Efteranmeldelse: Muligt mod 2 x startgebyr jævnfør § 19.6.1, indtil 72 timer før stævnestart.