

DMU Hold ungdom, indledende ØST
Søndag den 27. Maj 2018 på Østerbro Stadion

10.maj

TIDSSKEMA

Kl.	Piger 12 – 15 år	Drenge 12 – 15 år	Piger 16 – 19 år	Drenge 16 – 19 år
10:00	80m hæk (76,2cm)	Stang og Hammer (4kg)	Højde	Stang + Kugle (6,0 kg)
10:05	Spydkast (500g)			Længde
10:20		100m hæk (84,0 cm)		
10:35			100m hæk (84,0 cm)	
10:50				110m hæk (99,1 cm)
11:10	100m		Kugle (4 kg)	
11:20		100m + Spyd (600g)		Hammer (6,0 kg)
11:30	Højde	Længde		
11:45			100m	
12:00				100m
12:10	Hammer (3kg)			
12:25	3.000m			Spyd (800g)
12:45		3.000m		
13:00			Længde	
13:15	Diskos (750g)		5.000m	
13:30	Stang		Stang + Hammer (4kg)	Højde
13:45				5.000m
14:00		Kugle (4kg)		
14:15		300m	Spyd (600g)	
14:25	300m			
14:40			400m	
15:00	Længde	Højde + Diskos (1kg)		400m
15:35	800m + Kugle (3kg)			
15:45		800m	Diskos (1kg)	
16:05			1500m	
16:20				Trespring + 1500m
16:40		4 x 100m		Diskos (1,75kg)
17:00	4 x 100m			
17:10			4 x 100m	
17:20				4 x 100m

Antal hold: 9 hold

7 hold

7 hold

4 hold

Hver forening må stille med 2 deltagere i hver øvelse. Bedste resultat tæller.

Hver deltager må højst deltage i to individuelle øvelser samt stafet.

De tre bedste hold går til finalen.

Alle deltagende hold SKAL stille med to dommere jf. 12.10.11 og 12.11.11

I kast og spring har alle U12 – 15 år 4 forsøg og U 16 – 19 år 6 forsøg.

Hammerkast gennemføres i kastegården.

Spring- og kasterækkefølge holdes igennem hele konkurrencen.

Lodtrækning om heat og startrækkefølgen,

dog ved løb op til og med 400m løber 1. deltager/hold løber før 2. deltager/hold

Ved længere løb søges det at alle løber i samme heat, ellers løber 1. delt./hold før 2. delt./hold.

Højde:

P12-15: valgfri starthøjde: 1,20 – 1,25 – 1,30 – 1,35 – 1,38 – 1,41- 1,44 osv med 3 cm

P16-19: valgfri starthøjde: 1,30- 1,35 – 1,40 – 1,45 – 1,48 – 1,51 - 1,54 osv med 3 cm

D12-15: valgfri starthøjde: 1,35 – 1,40 – 1,45 – 1,50 – 1,55 – 1,58 – 1,61 osv med 3 cm

D16-19: valgfri starthøjde: 1,45 – 1,50 – 1,55 – 1,60 – 1,65 – 1,68 - 1,71 osv med 3 cm

Stang:

P12-15: valgfri starthøjde: 2,00 - 2,20 - 2,40 - 2,50 - 2,60 - 2,70 osv med 10 cm

P16-19: valgfri starthøjde: 2,20 - 2,40 - 2,60 - 2,80 - 2,90 - 3,00 osv med 10 cm

D12-15: valgfri starthøjde: 2,20 - 2,40 - 2,60 - 2,80 - 2,90 - 3,00 osv med 10 cm

D16-19: valgfri starthøjde: 2,60 - 2,80 - 3,00 - 3,20 - 3,31 - 3,40 osv med 10 cm