

Dommer og hjælper information

Indendørs 4-kamp lørdag den 4. januar 2020

Praktiske oplysninger og informationer

Tak fordi du har meldt dig som dommer eller hjælper til vores stævne.

Nedenfor følger en beskrivelse af de forskellige ting, som du bør læse igennem, så du er klar til din opgave til vores lille mangekamp i Sparta Hallen.

Mødetid og sted:

Alle dommere og hjælpere møder ind til registrering i mødelokalet ved trappen ned til hallen.

Hoveddommere møder ind ca. 1 time før øvelsesstart. Vær obs på om du er sat på flere steder.

Hjælpere møder ind ca. 30 min før øvelsesstart.

Da der vil være nye hjælpere til dette stævne, skal hoveddommerne sætte sit team ind i arbejdsopgaverne og forklare, hvad der skal laves. Det meste er jo heldigvis nemt, men skal lige forklares.

Dommertøj:

I får udleveret en vest eller en t-shirt så vi kan se, at I er dommere/hjælpere.

Det skal afleveres retur efter stævnet - husk det nu ellers har vi ikke nok til næste stævne.

Forplejning:

Vi sørger for lidt frokost i form af sandwich eller lign. Kaffe og vand kan hentes i vores køkken.

Stævnesekretariat:

I lokalet ved trappen ned til hallen. Sekretariatet vil være åbent fra kl. 9.00.

Startlister og resultatlister:

Som noget nyt prøver vi at teste Roster. App'en kan downloades. Søg herefter på Indendørs 4-kamp. Eller Ekstra 50 m til indendørs 4-kamp.

Startlister til stævneafviklingen hentes i sekretariatet. Listerne leveres tilbage til sekretariatet umiddelbart efter endt konkurrence af hver gruppe. Pointene til mangekampen skal nemlig udregnes hurtigst muligt.

Tidsskema:

Husk at i mangedkamp er tidsskema vejledende - det er kun første øvelse, der ligger 100% fast. Men vi prøver at overholde det opstillede tidsskema.

Startnumre:

Vi bruger ikke startnummer.

Opvarmning:

Foregår primært på stadion. Dog kan den sidste forberedelse foretages i hallen under hensyntagen til de andre atleter.

I kugle skal der være min. en dommer/hjælper tilstede, da der kan være fare ved kast uden opsyn.

Toiletter og omklædning:

Omkledning på 1. sal i Sparta Hallen. Toiletter findes i klubhuset.

Løbeøvelserne:

Der er el-tid på 60 m hæk samt de 2 sprint distancer 50 m og 60 m.

I mangedkampen er der 1 løb til alle.

På 50 m og 60 m er der 2 løb til alle. Hvis de ikke ønsker at løbe 2. løb, så skal det meddeles i sekretariatet.

P15: 76,2/12,00/8,00 - 6 hække

P17: 76,2/13,00/8,50

P19+P22+K: 83,8/13,00/8,50

D15: 83,8/13,00/8,50

D17: 91,4/13,72/9,14

D19: 99,1/13,72/9,14

D22+M: 106,7/13,72/9,14

M45: 99,1/13,72/9,14

M50: 91,4/13,00/8,50

Kuglestød:

3 forsøg til alle i mangedkampen.

P15 - 3kg, D15 - 4kg, P17 - 3kg, D17 - 5kg, P19+P22+K - 4kg, D19 - 6 kg, D22+M - 7,26 kg, M45 - 7,26 kg, M50 - 6 kg.

Længdespring:

3 forsøg til alle i mangekampen.

Vær obs på hvis der er løb samtidig, da graven ligger lige ved målstregen.

Opråb ca. 15 min. før start.

Stangspring:

Der springes i en fælles gruppe. Få hurtigt sprunget ind, så vi kan komme i gang. Dem med PR over 3,00 m kan evt. springe ind efter en lille pause i konkurrencen.

Præmier:

Der er ingen præmier til dette stævne.

Mere info:

Se mere om stævnet på vores hjemmeside: <https://atletik.sparta.dk/indendoers-4-kamp/>

Vi glæder os til at se jer i Sparta Hallen og tak fordi du har meldt dig som hjælper.

**Sparta Atletik & Motion,
Stævneleder Charlotte Beiter Bomme**