



**Velkommen til
Sparta Copenhagen Games 2016 og DM i mangekamp
Østerbro Stadion
lørdag den 20. august og søndag den 21. august**

Praktiske oplysninger og informationer

Østerbro Stadion

Gunnar Nu Hansens Plads 11, 2100 København Ø

Parkering

Der er P-pladser på Gunnar Nu Hansens Plads, men husk at det koster penge lørdag indtil kl. 17.00 og herefter er det gratis ind til mandag morgen kl. 8.00. Der er altid p-vagter, så husk nu at betale lørdag. Lørdag aften spiller FCK kamp i Parken.

Stævnekontor/sekretariat

Er i buret på tribunen modsat indgangen.

Efteranmeldelse

Er muligt også på dagen til Sparta Copenhagen Games - men kun hvis der er plads i øvelsen. Efteranmeldelse til DM i mangekamp er ikke muligt efter onsdag den 17. august kl. 10.00.

Startlister og resultatlister

Bliver hængt op på tribunen ved siden af buret/stævneseekretariatet. Stævnet kan også følges live på <http://d.mars-net.dk/liveboard>

Kontrolvejning af egne redskaber

Finder sted bag målstregen for enden af tribunen.

Startnumre

Afhentes klubvis i sekretariatet.

Startnummeret **bæres på brystet** i alle øvelser. Startnummeret må ikke bukkes.

Der er 2 slags startnumre - et til DM i mangekamp og et til Sparta Copenhagen Games.

Afkrydsning

Der er ingen afkrydsning til dette stævne.

Opvarmning

Ikke på stadion - men i Fælledparken og på vores lille nye atletikstadion ved Parken, hvor der lørdag skal tages hensyn til de konkurrencer, der foregår der (længde samt kugle).

Toiletter og omklædning

Omkledning i Idrætshuset. Toiletter findes i Idrætshuset og for enden af tribunen.

Ophold på inderkredsen

Det er kun deltagere, trænere, dommere, officielle fotografer og personer med særlig tilladelse, der må befinde sig på inderkredsen, når konkurrencerne går i gang. Forældre kan følge med ude fra tilskuerpladserne.

Dommere

Øst-klubber har fået dommertjanser - se dommerplan på vores hjemmeside. Der vil blive udleveret frokostbilletter til klubber med dommertjanser. De bliver lagt i kuverten med startnumre, så må I selv fordele dem. Vi har prøvet at begrænse dommertjanser til de deltagende klubber.

Præmier

Vi afholder løbende præmieoverrækkelse og prøver efter endt øvelse at få medaljetagerne til præmieoverrækkelse umiddelbart efter endt øvelse:

- Medaljer til alle op til 7 år - uddeles på engang ca. kl. 13.30
- Medaljer til de 3 bedste fra 8 år og ældre.
- Præmiepenge på 150 m til m/k på 1500 - 1000 - 500 kr.
- Præmie fra Globalsport til bedste pige og dreng 12-15 år
- Præmie fra Globalsport til bedste kvinde og mand 16 år og ældre.
- Lodtrækningspræmier på startnummeret

Kiosk og salg

I kiosken ved KIF's klubhus (ved 300 m/1500 m start) vil der være mulighed for køb af varme og kolde drikkevarer, sandwich og pastasalat samt lidt søde sager.

Kiosken holder åben fra kl. 9:00-17:00 både lørdag og søndag

Forudbestilt mad

De klubber der har forudbestilt mad vil få madbilletter udleveret sammen med jeres startnumre.

Morgenmad kl. 7.30-9.30

Frokost kl. 11.00-15.00

Aftensmad kl. 18.30

Maden serveres i Spartas klublokale på 1. Sal.

Overnatning

Dem der har bestilt overnatning, så foregår overnatningen i Sparta Hallen.

Husk derfor selv liggeunderlag og sovepose.

Michael Thulstrup vil tage imod jer og vise jer til rette.

Han kan evt. fanges på mobil nr. +45 2779 2916.

Oplys da gerne ca. ankomsttidspunkt.

Andet

Hvis du ellers har spørgsmål til andet så kontakt:

ungdomschef Charlotte Beiter Bomme på +45 2127 0748

Lidt info om de enkelte øvelser

Løbeøvelserne

Der er el-tid i alle løbeøvelserne.

Der er finaler i løb indtil 150 meter.

I øvrige løb er det tiderne, der er afgørende for placeringerne. Ligesom der løbes i seedet heat, hvor det hurtigste heat løber til sidst.

Løb 1 foregår ved tribunen.

Løb 2 foregår på modsatte langside ved Idrætshuset.

Hækkeløb

P12/13	60 m hæk	76,2/11,75/7,65
D12/13	80 m hæk	76,2/12,00/8,00
P15	80 m hæk	76,2/12,00/8,00
D15	100 m hæk	83,8/13,00/8,50
P17	100 m hæk	76,3/13,00/8,50
D17	110 m hæk	91,4/13,72/9,14
P19	100 m hæk	83,8/13,00/8,50
D19	110 m hæk	99,1/13,72/9,14
K	100 m hæk	83,8/13,00/8,50
M	110 m hæk	106,7/13,72/9,14

Kuglestød og diskoskast

Kuglestød I er i svinget ved målstregen

Kuglestød II er på Spartas mini stadion ved Idrætsparken

Diskoskast er i svinget ved 300m/1500 m start. Dog kaster D15-9-kamp i kastegården.

3 forsøg til alle - 8 bedste får yderligere 3 forsøg.

3 forsøg til alle i mangekamp.

Minimum 2 prøveforsøg til hver, og evt. flere hvis tiden tillader det, da tidsskemaet er meget stramt.

Spydkast og boldkast

Spydkast og boldkast kastes begge i svinget mod Østerbrogade

3 forsøg til alle 6 år og ældre - 8 bedste får yderligere 3 forsøg.

3 forsøg i spydkast til alle i mangekamp.

Af sikkerhedshensyn må der først foretages prøve kast, når der er en dommer til stede.

Minimum 2 prøveforsøg til hver, og evt. flere hvis tiden tillader det, da tidsskemaet er meget stramt.

Hammerkast

Afvikles i kastegården der ligger i Fælledparken.

3 forsøg til alle - 8 bedste får yderligere 3 forsøg

Af sikkerhedshensyn må der først foretages prøve kast, når der er en dommer til stede.

Minimum 2 prøveforsøg til hver, og evt. flere hvis tiden tillader det, da tidsskemaet er meget stramt.

Højdespring

Springhøjder Sparta Copenhagen Games:

P9 år	75-80-85-90-95-100-103-106-109 osv. 3 cm
P11 år	80-85-90-95-100-105-110-115-120-123-126 osv. 3 cm
P13 år	100-105-110-115-120-125-130-135-138-141 osv. 3 cm
P15 år	120-125-130-135-140-145-148-151 osv. 3 cm
P17 år	120-125-130-135-140-145-148-151 osv. 3 cm
KS	120-125-130-135-140-145-148-151 osv. 3 cm
D9 år	80-85-90-95-100-105-110-115-120-123-126 osv. 3 cm
D11 år	90-95-100-105-110-115-118-121-124 osv. 3 cm
D13 år	95-100-105-110-115-120-123-126 osv. 3 cm
D15 år	125-130-135-140-145-150-155-158-161 osv. 3 cm
D17 år	125-130-135-140-145-150-155-158-161 osv. 3 cm

Springhøjder mangekamp:

Højden øges med 3 cm hele vejen.

Højdespring I ligger ved diskosburet.

Højdespring II (7-kamp P15) ligger ved 100 m start.

Stangspring

Springhøjder Sparta Copenhagen Games:

P13/15	150-165-180-195-210-225-240-255-270 osv. 10 cm
D13/15	150-165-180-195-210-225-240-255-270 osv. 10 cm
P17/P19/KS	200-220-240-260-280-300 osv. 10 cm
D17/MS	200-220-240-260-270-290-310-330 osv. 10 cm

Springhøjder mangekamp:

Højden øges med 10 cm hele vejen.

Længdespring

Afvikles fra 3 forskellige længdespringsgrave.

3 forsøg til alle 6 år og ældre - 8 bedste får yderligere 3 forsøg.

3 forsøg til alle i mangekamp.

Længdespring I springes ved 200 m start

Længdespring II springes ved 100 m start

Længdespring III springes på Spartas mini stadion mellem stadion og Parken

Vi glæder os til at se jer på Østerbro Stadion.

Sparta Atletik & Motion,

Stævneudvalg v. Stævneleder Johnni Ernst Havemann