



Velkommen til  
Sparta Copenhagen Games 2019  
Østerbro Stadion  
lørdag den 17. august og søndag den 18. 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.

#### Ironmann søndag

Vær obs på at der afholdes Ironmann søndag i København – se mere på deres hjemmeside:

<https://www.ironman.com/da-dk/triathlon/events/emea/ironman/copenhagen.aspx#axzz4pp9xfzvk>

Det kan give trafikale problemer, så køр hjemmefra i god tid.

#### Stævnekontor/sekretariat

Er for enden af tribunen bag målstregen.

#### Efteranmeldelse

Er muligt også på dagen – men kun hvis der er plads i øvelsen og mod dobbelt startgebyr.

#### Startlister og resultatlister

Der bliver ikke sat startlister eller resultatlister op, da stævnet kan følges live på

<http://imars.dk/liveboard> (så sparer vi også på papiret)

#### Kontrolvejning af egne redskaber

Finder sted bag målstregen for enden af tribunen.

#### Startnumre

Afhentes klubvis – står i kasser ved sekretariatet.

Startnummeret bæres på brystet i alle øvelser – dog valgfrit i stang. Startnummeret må ikke bukkes.

#### Afkrydsning

Der er ingen afkrydsning til dette stævne.

#### Opvarmning

Foregår i Fælledparken og på vores Ministadion mellem Østerbro Stadion og Parken.

#### Toiletter og omklædning

Omkledning i Idrætshuset. Toiletter findes i Idrætshuset og for enden af tribunen samt ved KIFs klubhus (ved siden af kiosken)

#### 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 får 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 dommertjanserne.

#### 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 en gang ca. kl. 13
- Medaljer til de 3 bedste fra 8 år og ældre.

- Præmiepenge på 150 m til m/k på 1500 – 1000 – 500 kr.
- Lodtrækningspræmier på startnummeret doneret af Globalsport

#### 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, toast og pastasalat samt lidt søde sager.  
Kiosken holder åben fra kl. 10:00-16:30 både lørdag og søndag

#### Forudbestilt mad

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

Morgenmad kl. 7.00-9.30

Frokost kl. 11.30-14.30

Aftensmad kl. 18.30-20.00

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.

Charlotte Beiter Bomme vil tage imod jer og vise jer til rette.

Hun kan evt. fanges på mobil nr. +45 2127 0748.

Oplys dog 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
K	100 m hæk	83,8/13,00/8,50
M	110 m hæk	106,7/13,72/9,14
P15	300 m hæk	76,2
D15	300 m hæk	76,2

#### Kuglestød og diskoskast

Kuglestød er i svinget ved målstregen

Diskoskast er i svinget ved 300m/1500 m start eller i kastegården (alt efter vinden)

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

Minimum 2 prøvforsøg 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 6-7 år.

3 forsøg til alle fra 8 år og ældre – 8 bedste får yderligere 3 forsøg.

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

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

### Højdespring

Springhøjder Sparta Copenhagen Games:

P9 år	76-81-86-91-96-101-104-107-110 osv. 3 cm
P11 år	81-86-91-96-101-106-111-116-121-124-127 osv. 3 cm
P13 år	96-101-106-111-116-121-126-131-136-139-142 osv. 3 cm
P15 år	121-126-131-136-141-146-149-152 osv. 3 cm
P17 år	121-126-131-136-141-146-149-152 osv. 3 cm
KS	121-126-131-136-141-146-149-152 osv. 3 cm
D9 år	76-81-86-91-96-101-104-107-110 osv. 3 cm
D11 år	91-96-101-106-111-116-119-122-125 osv. 3 cm
D13 år	96-101-106-111-116-121-126-131-136-139-142 osv. 3 cm
D15 år	126-131-136-141-146-151-156-159-162 osv. 3 cm
D17 år	131-136-141-146-151-156-159-162 osv. 3 cm
MS	131-136-141-146-151-156-159-162 osv. 3 cm

Højdespring I ligger ved diskosburet.

### Stangspring

P13/P15	151-166-181-196-211-226-241-256-271-281-291 osv. 10 cm
Grp. PR u. 3.50 m	151-166-181-196-211-226-241-256-271-281-291 osv. 10 cm
Grp. PR o. 3.50 m	291-311-331-341-351-361-371 osv. 10 cm

### Længdespring

Afvikles fra 2 forskellige længdespringsgrave.

3 forsøg til alle 6-7 år.

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

Længdespring I afgøres på dagen – alt efter vinden

Længdespring II afgøres på dagen – alt efter vinden

Vi glæder os til at se jer på Østerbro Stadion.

Sparta Atletik & Motion,  
Teknisk manager Charlotte Beiter Bomme