



Velkommen til
Sparta Copenhagen Games 2020
Østerbro Stadion
fredag den 4. september og lørdag den 5. september
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 hele fredagen og lørdag indtil kl. 17.00. Der er altid p-vagter, så husk nu at betale.

Stævnekontor/sekretariat

Er under tribunen tæt på 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 Roster App: SCG 4-5. september (så sparer vi også på papiret)

Kontrolvejning af egne redskaber

Finder sted i redskabsrummet bag målstregen for enden af tribunen.

Startnumre

Bruger vi ikke til dette stævne.

Afkrydsning

Der er ingen afkrydsning til dette stævne.

Opvarmning

Foregår i Fælledparken og i Sparta Hallen. Husk dog at vi max må være 100 personer i hallen samtidig.

Toiletter og omklædning

Pga. Covid-19 opfordrer vi til at klæde om hjemmefra. I nøds tilfælde kan omklædning foregå i Idrætshuset, der skal I god huske at spritte af efter jer. Toiletter findes i Idrætshuset og for enden af tribunen samt ved siden af kiosken.

Ophold og adgang til inderkredsen

Det er kun deltagere, dommere, hjælpere, officielle fotografer og personer med særlig tilladelse, der må befinde sig på inderkredsen, når konkurrencerne går i gang. Pga. Covid-19 og forsamlingsstal på max 100 personer, så kan vi under ingen omstændigheder have andre inde på inderkredsen. Det bedes alle respektere ellers må vi lukke stævne ned.

Ved alle løb vil der være en tøjkurv til samtlige deltagere, hvor man lægger alle sine ting inden man kaldes frem til start. Når man kommer i mål, så skal man gå direkte tilbage under tribunen og tilbage til start, hvor ens kurv står, tage sine ting, lade kurven stå og straks forlade stedet, så næste heat kan komme ud.

Når man ikke længere er en del af konkurrencerne i spring og kast, skal man forlade inderkredsen ved nærmeste udgang. Gå ud til muren der omkranser banen, og følg denne til nærmeste udgang. Vær OBS på ikke at komme i vejen for løbeøvelser.

Når en teknisk konkurrence er overstået, så bedes alle være parate til hurtigst muligt at forlade inderkredsen, så den næste gruppe kan komme ind og foretage sin opvarmning.

Adgang til stadion foregår ved nedgangen tæt på Spartas Klubhus.

Adgang før løbeøvelser er max. 15 min før

Adgang før spring er max. 20 min før

Adgang før kast er max. 20 min før

Vi kører ikke med Call-Room, men vil løbende holde kontrol og annoncere over højttalerne, hvis der bliver problemer.

Dommere

Vi prøver at klare alt selv, men kan måske bede om hjælp på dagen.

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. 13.15 lørdag
- Medaljer til de 3 bedste fra 8 år og ældre.
- Lodtrækningspræmier på startnummeret doneret af Globalsport

Pga. Covid-19 hænger vi ikke medaljen om halsen, men overrækker den fra hånd til hånd (præmieoverrækker har hansker på) og så må atleten selv tage medaljen om halsen.

Kiosk og salg

I kiosken (ved 300 m/1500 m start) vil der være mulighed for køb af varme og kolde drikkevarer, sandwich, toast samt lidt søde sager. Så støt vores ungdomsafdeling ved at købe lidt let i kiosken.

Kiosken holder åben fra kl. 10:00-15:00 lørdag.

Retningslinjer pga. Covid-19

Det er en ny hverdag for os alle. Derfor opfordrer vi til, at du så vidt muligt følger de generelle retningslinjer udsendt af myndighederne angående Covid-19.

- Stor fokus på håndhygiejne
- Medbring din egen håndsprit
- Man holder sig hjemme, hvis man er sløj eller har symptomer på sygdom
- Man hoster eller nyser ikke på andre
- Undgå håndtryk og high-5
- Vi opstiller sprit til afspritning af redskaber ude ved øvelsesstederne mv.
- Dommere/hjælpere ved redskaber og hække udstyres med handsker
- Hold afstand

Andet

Hvis du har spørgsmål kontakt:

Stævneleder Charlotte Beiter Bomme på +45 2127 0748

Ændringer, afbud eller eftertilmelding kontakt:

Roster ansvarlig Søren Speich Sørensen på spartastaevnetilmelding@sparta.dk

Lidt info om de enkelte øvelser

Løbeøvelserne

Der er el-tid i alle løbeøvelserne.

Der er finaler på 60 m, 80 m og 100 m, hvis der er mere end 8 deltagere ellers direkte finale. Det er de 8 hurtigste tider, der går i finalen.

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

Hækkeløb

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

Kuglestød

Kuglestød er i svinget ved målstregen

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

Diskoskast og hammerkast

Foregår i kastegården ude i Fælledparken

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

Minimum 2 prøvoforsøg til hver, og evt. flere hvis tiden tillader det.

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

Minimum 2 prøvoforsøg til hver, og evt. flere hvis tiden tillader det.

Spydkast og boldkast

Spydkast og boldkast kastes i svinget mod Østerbrogade

3 forsøg til alle 6-7 år og 8-9 år.

3 forsøg til alle fra 10 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 prøvoforsøg til hver, og evt. flere hvis tiden tillader det, da tidsskemaet er meget stramt.

Højdespring

Springhøjder Sparta Copenhagen Games:

P9/D9 år	76-81-86-91-96-101-104-107-110 osv. 3 cm
P11/D11 år	81-86-91-96-101-106-111-116-121-124-127 osv. 3 cm
P13/D13 år	96-101-106-111-116-121-126-131-136-139-142 osv. 3 cm
P15/D15 år	121-126-131-136-141-146-149-152 osv. 3 cm
P17/D17 år	121-126-131-136-141-146-149-152 osv. 3 cm
P19/D19 år	121-126-131-136-141-146-149-152 osv. 3 cm

Højdespring ligger ved diskosburet.

Længdespring

Afvikles fra 2 forskellige længdespringsgrave.

3 forsøg til alle 6-7 år og 8-9 år.

3 forsøg til alle 10 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 & Løb,
Stævneleder Charlotte Beiter Bomme