



## ØST-INDE MESTERSKAB 22-23 JANUAR 2022 BALLERUP SUPER ARENA

	<b>LØRDAG</b>	<b>SØNDAG</b>
<b>P 10-11</b>	Trekamp. 60-læ-ku. Ballerup Mester	
<b>P 12</b>	60m – 600m - højde (1.00) – kugle - 1000m kapgang	60m hæk - 1000m - længde – stang (1,60)
<b>P 13</b>	60m – 600 m -højde(1.00) - kugle - 1000m kapgang	60m hæk - 1000m - længde – stang (1,60)
<b>P 14-15</b>	60m - højde(1.10) - 800m - 3000m 1000m kapgang - trespring - kugle	60m hæk - længde - 200m - 1.500m – stang (1,70)
<b>P 16-17</b>	60m - højde(1.20) - 800m - 3000m 1000m kapgang - trespring – kugle	60m hæk - længde - 200m - 1.500m – stang (1,80)
<b>P 18-19</b>	60m – højde (1,30) – kugle – trespring	60m hæk – stang (1,90) – længde
<b>D 10-11</b>		Trekamp, 60-læ-ku. Ballerup Mester
<b>D 12</b>	60m – 600m - længde – stang(1,80) 1000m kapgang	60m hæk - 1000m - højde(1.10) - kugle
<b>D 13</b>	60m – 600m -længde – stang (1,80) 1000m kapgang	60m hæk - 1000m – højde (1.10) - kugle
<b>D 14-15</b>	60m - længde - 800m - 3000m – Stang (2,00) – 1000m kapgang	60m hæk - højde(1.25) - kugle - 200m - 1.500m trespring
<b>D 16-17</b>	60m - længde - 800m - 3000m – Stang (2,30) – 1000m kapgang	60m hæk - højde(1.35) - kugle - 200m - 1.500m trespring
<b>D 18-19</b>	60m – stang (2,50) – længde	60m hæk – højde (1,45) – kugle – trespring

### GENERELT INFORMATION:

- Ballerup Mester:** De 10/11-årige drenge og piger afvikles som tre kamp (ikke Øst-mesterskab)  
Medaljer til nr. 1. 2. og 3. Piger om lørdagen og drenge om søndagen
- Tilmelding:** Foregår på regneark som kan hentes på hjemmesiden.  
Tilmelding senest den 10. januar.
- Startpenge:** Gældende betaling ifølge DAF vedtægter.
- Efteranmeldelse:** Muligt mod 2 x startgebyr jævnfør § 19.6.1, indtil 72 timer før stævnestart.



Ballerup Super Arena, Ballerup Idrætsby 4, 2750 Ballerup





- Afbud under stævnet:** Skriftligt til sekretariatet med lederes underskrift.
- Præmieoverrækkelse:** Hurtigst muligt efter afvikling af øvelsen. Der er DAF-øst medaljer til de 3 bedste i hver øvelse.
- Tidsskema:** Vejledende tidsskema som ligger på hjemmesiden [www.ballerup-ak.dk](http://www.ballerup-ak.dk)  
Både lørdag og søndag er der start kl. 10:00.
- Pigge:** Der må ikke bruges stålpigge, som bruges udendørs. Gulvet er en speciel gummibelægning, hvor der **kun** må bruges **keramiske pyramide pigge**, som kan købes på dagen. Pris pr. pose 14. stk.: 60,- kr. enkel stk. 5,- kr.
- Afkrydsning:** Ingen afkrydsning
- Seedning:** Der **seedes** i 60m, 200m, 600m, 800m, 1000m, 1500m og 3000m, På 60 m samt 60 m hæk løbes indledende heats, hvorfra heatvindere + bedste tider går til finalen. Ved mere end tre indledende heats løbes semifinaler. I tilfælde af afbud og for få tilmeldte, så der kun er ét heat, løbes der direkte finale ved indledende tidspunkt.
- Callroom:** For alle løb gælder at man møder mindst 20 min før start i tunnelen der ligger i nord, ved 60 meter start.
- Corona:** Stævnet holdes efter gældende Corona regler på afholdelsestidspunktet
- Antal forsøg:** I tekniske øvelser gives 3 forsøg til alle - derefter 3 finaleforsøg til de 8 bedste.
- Starthøjder:** I højdespring er der fri begyndeshøjde samt springintervaller som følger:  
P13 vejl. start 1,00 m 5 cm interval indtil 1,25 m - herefter 3 cm.  
P15 vejl. start 1,10 m 5 cm interval indtil 1,35 m - herefter 3 cm.  
P17 vejl. start 1,20 m 5 cm interval indtil 1,45 m - herefter 3 cm.  
D13 vejl. start 1,10 m 5 cm interval indtil 1,35 m - herefter 3 cm.  
D15 vejl. start 1,25 m 5 cm interval indtil 1,55 m - herefter 3 cm.  
D17 vejl. start 1,35 m 5 cm interval indtil 1,65 m - herefter 3 cm.  
I stangspring er der fri begyndeshøjde samt springintervaller som følger:  
P13 vejl. start 1,60 m 10 cm interval  
P15 vejl. start 1,70 m 10 cm interval  
P17 vejl. start 1,80 m 10 cm interval  
P19 vejl. start 1,90 m 10 cm interval  
D13 vejl. start 1,80 m 10 cm interval  
D15 vejl. start 2,00 m 10 cm interval  
D17 vejl. start 2,30 m 10 cm interval  
D19 vejl. start 2,50 m 10 cm interval

