

ØST-INDE MESTERSKAB

21 - 22 JANUAR 2012

BALLERUP SUPER ARENA

P 10 LØ: 60m - længde - højde - kugle - 800m - 3000m - 600m kapgang **SØ:** 200m - 1500m

P 11 LØ: 60m - længde - højde - kugle - 800m - 3000m - 600m kapgang **SØ:** 200m - 1500m

P 12 LØ: 60m - højde(1.00) - kugle - 800m - 3000m - 1000m kapgang

SØ: 60m hæk - 200m - 1500m - længde - stang

P 13 LØ: 60m - højde(1.00) - kugle - 800m - 3000m - 1000m kapgang

SØ: 60m hæk - 200m - 1500m - længde - stang

P 14-15 LØ: 60m - højde(1.20) - 800m - 3000m - 1000m kapgang - trespring - kugle

SØ: 60m hæk - længde - 200m - 1.500m - stang

P 16-17 LØ: 60m - højde(1.30) - 800m - 3000m - 1000m kapgang - trespring - kugle

SØ: 60m hæk - længde - 200m - 1.500m - stang

P 18-19 LØ: 60m - højde - kugle **SØ:** 60m hæk - stang

D 10 LØ: 60m - 800m - 3000m - 600m kapgang

SØ: længde - højde - kugle - 200m - 1500m

D 11 LØ: 60m - 800m - 3000m - 600m kapgang

SØ: længde - højde - kugle - 200m - 1500m

D 12 LØ: 60m - længde - 800m - 3000m - stang - 1000m kapgang

SØ: 60m hæk - 200m - 1500m - højde(1.10) - kugle

D 13 LØ: 60m - længde - 800m - 3000m - stang - 1000m kapgang

SØ: 60m hæk - 200m - 1500m - højde(1.10) - kugle

D 14-15 LØ: 60m - længde - 800m - 3000m - stang - 1000m kapgang

SØ: 60m hæk - højde(1.35) - kugle - 200m - 1.500m - trespring

D 16-17 LØ: 60m - længde - 800m - 3000m - stang - 1000m kapgang

SØ: 60m hæk - højde(1.45) - kugle - 200m - 1.500m - trespring

D 18-19 LØ: 60m - stang **SØ:** 60m hæk - højde - kugle

Tilmelding: På tavlen eller vi hjemmesiden senest lørdag den 5.januar 2012

Startpenge: klubben betaler startgebyr på 60 kr. pr. øvelse – tilmelding efter den 5.januar som eftertilmelding til 3 x startgebyr skal man selv betale.

Afbud før stævnet: på mail eller telefon til Michael Christensen. Egenbetaling (ikke ved sygdom/skade)

Afbud under stævnet: Skriftligt til sekretariatet.

Præmieoverrækkelse: Hurtigst muligt efter afvikling af øvelsen. Der er DAF-øst medaljer til de 3 bedste i hver øvelse.

Tidsskema: Lørdag start kl. 09:00 og søndag kl. 09:00. Tidsskema kommer senere.

Pigge: Der må ikke bruges stålpigge, som bruges udendørs. Gulvet er en speciel gummibelægning, hvor der **kun** må bruges **keramiske pigge**, som kan bestilles ved tilmeldingen, så de ligger klar til jer, når I afhenter startnumre og program. Pris pr. pig: 4,- kr. Der kan også købes pigge på stævnedagen.

Antal forsøg: I tekniske øvelser gives 3 forsøg til alle - derefter 3 finaleforsøg til de 8 bedste.

Afkrydsning: Ved samtlige løbe-discipliner skal **afkrydsning ske senest 1 time før start.**

Kapgang: Det er uofficielle mesterskaber der afholdes i kapgang. Der er medalje til de 3 bedste i hver gruppe. Se regler på www.ballerup-ak.dk

Antal øvelser: Da det jo er et mesterskab forventes det ikke at man stiller op i et hav ad øvelser. Spørg evt. din træner hvad der er fornuftigt.

Klubtøj: Man skal stille op i reglementeret klubdragt til dette stævne.