



**Velkommen til  
Sparta Copenhagen Games 2023 og Mangekamps Tribute  
Østerbro Stadion  
lørdag den 20. maj og søndag den 21. maj**

**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. FCK har hjemmekamp søndag kl. 18.00 - så den dag kan der ikke holdes på mini stadion.

**Stævnekontor/sekretariat**

Sekretariatet finder du bag målstregen for enden af tribunen.

**Efteranmeldelse**

Er muligt også på dagen til Sparta Copenhagen Games - men kun hvis der er plads i øvelsen.

**Startlister og resultatlister**

Kan ses på Roster Athletics App

"Sparta Copenhagen Games"

"Mangekamps Tribute 2023"

**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 spring. Startnummeret må ikke bukkes.

**Afkrydsning**

Der er ingen afkrydsning til dette stævne.

**Opvarmning**

Opvarmning kan foregå i Fælledparken og på vores mini stadion (dog ikke muligt søndag). Opvarmning foregår ikke på inderkredsen.

### **Toiletter og omklædning**

Omklædning 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.

### **Sparta Hallen**

Sparta hallen bruges til overnatning af Odense og nogle svenske atleter. Mangekæmperne kan desuden bruge hallen til restroom.

### **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 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 lørdag ca. kl. 11.45 (dreng) og ca. kl. 12.15 (piger).
- Medaljer til de 3 bedste fra 8 år og ældre.
- Præmiepenge på 150m og 1000m for senior til m/k på 1500kr - 1000kr - 500kr.

### **Kiosk og salg**

Vores kiosk er åben både lørdag og søndag. Den sælger både sandwich, pastasalat, pølser, kage, drikkevarer og forskellige andre ting. Kig forbi og se det lækre udvalg.

### **Globalsport**

Globalsport vil komme til stævnet og sælge sko og udstyr.

### **Andet**

Hvis du ellers har spørgsmål til andet så kontakt:  
Atletikchef 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 til og med 150 meter (dog ikke på 40 m for 6-7 år).

Til finalen går vinderen af heatet samt de bedste tider.

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 foregår ved tribunen.

### Hækkeløb

P13	60 m hæk	76,2/11,75/7,65		
D13	80 m hæk	76,2/12,00/8,00		
P15	80 m hæk	76,2/12,00/8,00	300 m hæk	76,2/50,00/35,00
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	400 m hæk	83,8/45,00/35,00
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	400 m hæk	76,2/45,00/35,00
M	110 m hæk	106,7/13,72/9,14	400 m hæk	91,4/45,00/35,00

### Kuglestød

Kuglestød er i svinget ved målstregen

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

3 forsøg til alle i mangelkamp.

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

### Diskokast

Diskokast foregår i kastegården, der ligger i Fælledparken.

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

3 forsøg til alle i mangelkamp.

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

### Spydkast og boldkast

Spydkast og boldkast kastes i svinget mod Østerbrogade (med undtagelse af MK spyd (mænd))

3 forsøg til alle 6-7 år.

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

3 forsøg i spydkast til alle i mangelkamp.

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 på stadion.

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	75-80-85-90-95-100-105-110-115-118-121-124 osv. 3 cm
P13 år	95-100-105-110-115-120-125-128-131-134 osv. 3 cm
P15 år	120-125-130-135-140-145-148-151-154 osv. 3 cm
P17 år	125-130-135-140-145-150-153-156-159 osv. 3 cm
K	125-130-135-140-145-150-153-156-159 osv. 3 cm
D9 år	75-80-85-90-95-100-103-106-109 osv. 3 cm
D11 år	90-95-100-105-110-115-120-123-126-129 osv. 3 cm
D13 år	95-100-105-110-115-120-125-128-131-134 osv. 3 cm
D15 år	120-125-130-135-140-145-148-151-154 osv. 3 cm
D17 år	125-130-135-140-145-150-153-156-159 osv. 3 cm
M	125-130-135-140-145-150-153-156-159 osv. 3 cm

Spring- og starthøjder mangekamp:

Starthøjden er valgfri og højden øges med 3 cm hele konkurrencen

Højdespring I ligger ved diskosburet.

Højdespring II ligger ved længdespring og stangspring

### **Stangspring**

Springhøjder Sparta Copenhagen Games:

Alle grupper springer sammen: 180-200-220-240-260-280-290-300-310-320-330 osv. 10 cm

Spring- og starthøjder mangekamp:

Starthøjden er valgfri og højden øges med 10 cm hele konkurrencen

### **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.

3 forsøg til alle i mangekamp.

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,**

**Charlotte Beiter Bomme, atletikchef**