



**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 kuerten 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 (drengene) 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 bliver afviklet i enden ved diskosburet.

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