

Hvidovre Indoor 2017-2018

Alle gange kl. 10.00: 17.dec + 7.jan + 10.feb

Tilmelding senest søndagen før!

Nyhed:
Udendørs "Testløb 1-2-3"

Øvelser og aldersgrupper

Piger og drenge -9år, 10-11år, 12-13år: 50m, 50m hæk, længde, højde, kugle, skumspyd, 3-kamp (50m, længde, kugle).

Piger og drenge 14-15år, 16-17år, senior mænd og kvinder samt alle masters grupper: 50m, 50m hæk, længde, trespring, højde, stang, kugle.

Antal løb og forsøg

For alle op til 13 år er der 4 forsøg i længde, skumspyd og kugle.

For alle fra 14 år og ældre er der 6 forsøg til alle i længde, trespring og kugle.

På 50m (ikke 50m hæk!) er der indledende og finale for alle, altså garanti for 2 løb!

Nu også med udendørs baneløb, som vi kalder "Testløb 1-2-3"

Piger og drenge -9år, 10-11år: 600 meter testløb.

Piger og drenge 12-13år, 14-15år, 16-17år, senior mænd og kvinder, alle masters grupper samt motionister: 1.000m testløb.

Der vil blive løbet 3x600m og 3x1.000m med start på 2. og 3.løb nøjagtig 3 minutter efter den midterste løber har passeret målstregen. Der vil blive seedet i alle løb!

Man kan vælge at løbe all-out i 1.løb, vælge at løbe 2 intervaller eller 3 intervaller. Alt sammen som testløb.

Præmier til hvert stævne

Der vil være medalje til de tre bedste i hver øvelse op til de 14-15 årige (også bedste testløb!).

Gennemgående ungdoms- og klubkonkurrence

Det gælder om at samle så mange point sammen som muligt. Man kan stille op i så mange øvelser, som man ønsker. Efter sidste stævne kåres den samlede vinder i hver aldersgruppe for piger og drenge op til 15 år, samt den samlede vinder af klubkonkurrencen i hver aldersgruppe for piger og drenge op til 15 år. **Der uddeles flotte pokaler!**

Pointgivning

Sejr og 1.plads = 20 point. 2.plads = 18p. 3.plads = 16 point. 4.plads = 15 point.

Og derefter 1 point færre pr. placering. Alle gennemførende scorer minimum 1 point.

Startpenge med dommerpligt

-13 år: 50 kr./øvelser. 14 år og ældre 70 kr./øvelse.

Startpenge uden dommerpligt

-13 år 80 kr./øvelse. 14 år og ældre 100 kr./øvelse.

Dommerpligt

Efter antallet af deltagere vil foreningerne blive pålagt dommerpligt.

2-7 deltagere = 1 dommer, 8-14 deltagere = 2 dommere, 15+ deltagere = 3 dommere

Efteranmeldelse

Hvis det er muligt på selve dagen, og mod 2x startgebyret.

Stævnerne afholdes i atletikhallen på Hvidovre Stadion, Sollentuna Alle 1-3, 2650 Hvidovre, lige ved Friheden Station.

Tilmelding:

1.stævne: 10.december

2.stævne: 26.december

3.stævne: 4.februar

Michael Bruun Jepsen
sportschef@hvidovre-atletik.dk

Tidsskema og dommerpligt vil blive udsendt på mail, og lagt på vores hjemmeside tirsdag før stævnet.

Vi glæder os til at se Jer igen i år 😊



