



## TIDSSKEMA



### 3 - 5 kamp individuel og Mixhold d. 24. august 2024 i Sæby

|      | LØB                  | LÆNGDE  | HØJDE     | KUGLE   | BOLD      | SPYD    |      |
|------|----------------------|---------|-----------|---------|-----------|---------|------|
| 1100 | D 10-11 60 M         | P 12-13 |           |         |           |         | 1100 |
| 1115 | P 10-11 60 M         |         |           |         |           | D 12-13 | 1115 |
| 1130 |                      |         |           |         |           |         | 1130 |
| 1145 | P 12-13 80 M         | P 10-11 | D/P 10-11 |         |           |         | 1145 |
| 1200 | D 12-13 80 M         | D 10-11 |           |         |           |         | 1200 |
| 1215 |                      |         |           | P 12-13 |           |         | 1215 |
| 1230 |                      | D 12-13 |           |         |           |         | 1230 |
| 1245 | D/P 10-11 400M       |         |           |         |           | P 12-13 | 1245 |
| 1300 |                      |         |           | D 12-13 |           |         | 1300 |
| 1315 |                      |         |           | D 10-11 | D/P 10-11 |         | 1315 |
| 1330 | P 12-13 400 M        |         |           | P 10-11 |           |         | 1330 |
| 1345 | D 12-13 400 M        |         |           |         |           |         | 1345 |
| 1400 |                      |         |           |         |           |         | 1400 |
| 1415 | Sidste øvelse slut.  |         |           |         |           |         |      |
| 1430 | Medaljeoverrækkelse. |         |           |         |           |         |      |

Længdespring: 3 forsøg - med afsætszone.

Kugle/bold/spyd: 3 forsøg.

Højdespring: 10-11 år starthøjde: fri - 5 cm interval til 120 – herefter 3 cm

Vindmåling I længdespring og 80 meter løb for 12-13 årige.

Der udregnes point efter DAF's tabel.

Det er kun tilladt at deltage i naturlig aldersgruppe. (9 årige kan deltage i holdkamp, hvis man ikke kan stille fuld hold)

10-11 år piger og drenge: 3-kamp (60m/1000m - længde/højde - kugle/bold)

12-13 år piger og drenge: 5-kamp (80m - kugle - længde - spyd - 600m)

For holdkampen tæller kun de 4 bedste atleter pr. hold i den samlede holdstilling for henholdsvis 10-11 og 12-13 år