



Traditionelt indendørs stævne af LK Sporskifte

HALLERNE af HANNAH-ARENDT-SCHULE og GEMEINSCHAFTSSCHULE WEST
Friesische Lücke 13, 24937 Flensburg

Lørdag, 7. december 2024, kl 10.00 & Søndag, 8. december 2024, kl. 13.00

Øvelser:

U14, U16, U18, U20, seniorer, masters: på lørdag

60m, 60m hæk, højdespring, kuglestød

4 x 40m stafet med 40cm hæk (frem og tilbage; kun U14 og U16)

U12:

på søndag

femkamp: 50m, 50m hæk (6 x 40cm; tilløb 9 m, afstand 6m), femspring*,
gymnastikboldstød (2kg), tilsidst biatlon (ca. 2x400m) ifølge Gunder-metoden

U8, U10:

på søndag

femkamp: 50m, 50m hæk (5 x 20cm; tilløb 9 m, afstand 6m), femspring*,
boldkast (80g), tilsidst biatlon (ca. 2x400m) ifølge Gunder-metoden

Tilmeldingsgebyr:

pr. enkelt øvelse	4,00 €	Eftertilmeldinger senest 30 minutter
pr. mangelkamp	4,00 €	før starten: +3,00 €
pr. stafet	6,00 €	

Dommerforpligtelse: Klubber med mere end 2 deltagere skal stille en dommer/hjælper til rådighed for hver 3 deltagere. De skal navngives ved tilmelding.

Ingen deltagelse uden dommer/hjælper!

Briefing for **alle** dommere/hjælpere 30 minutter før begyndelsen!

Tilmeldinger:

senest onsdag 4. december (kl. 20.00): georgulrich.hamann@gmx.de

OBS:

Pigsko (maks. 6 mm) kun på tartananlæg tilladt (kun lørdag: sprint, hæk, stafet)!

Ingen pigsko ved højdespring og ingen pigsko ved øvelserne på søndag!

Hallerne må kun betrædes med rene sportssko.

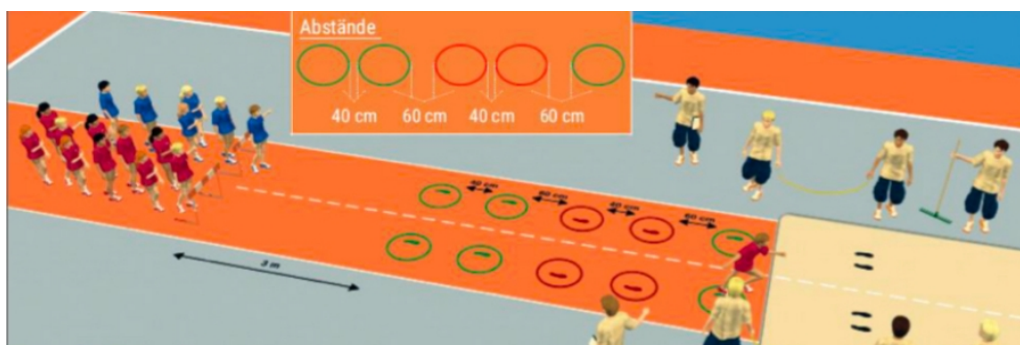
Elektronisk tidsmåling.

Der er omklædningsrum og brusere til rådighed på stævnestedet!

Der er mulighed for kaffe/kage/smørrebrød-køb. Kun kontant betaling!

* femspring: 5 hop på et ben (enten venstre – højre – venstre – højre – venstre eller højre – venstre – højre) over en række cirkler med et sidste langt spring på matten.

U10: ingen tilløb, U12: lidt tilløb



Adgang til atletikområdet er kun mulig via sideindgangen, til venstre for hovedindgangen (se billede)!

