

Bijzonderheden voor de ploegleiders/atleten

Algemeen:

- De voorlopige startlijsten worden van te voren opgehangen. Controleer deze! Ook wij kunnen fouten maken. LET OP: het zijn voorlopige lijsten; de exacte serie indeling zou nog kunnen wijzigen.
- Zorg dat de atleten op tijd aanwezig zijn (in ieder geval op de in het tijdschema opgenomen meldtijd) => er wordt niet gewacht (ook bij estafette wordt niet door de microfonist gecontroleerd of iedereen er is).
- Clubkleding dient gedragen te worden. Bij niet dragen wordt er gewaarschuwd en mag de atleet niet meedoen aan zijn of haar onderdeel.
- Het tijdschema wordt zoveel mogelijk aangehouden. Er wordt in principe niet vroeger gestart.
- De jury is geïnstrueerd dat er geen atleten bijgeschreven of vervangen worden. Mocht het nodig zijn wijzigingen door te voeren, mag dit alleen met toestemming van de wedstrijdleader, middels een wijzigingsformuliertje. Dit geldt natuurlijk ook voor de estafette.
- Houd het middenterrein alleen voor deelnemers. Reden is naast veiligheid (werpnummers, maar ook de rondbaan-onderdelen), vooral zichtbaarheid voor alle toeschouwers! We vertrouwen op jullie medewerking en inzicht!
- Onmiddellijk na afloop van de wedstrijd is er een prijsuitreiking voor de beste 3 ploegen bij zowel de mannen als de vrouwen. Er zijn bijzondere prijzen voor deze ploegen!

Looponderdelen:

- Alle estafettelopers dienen een startnummer te dragen. De laatste loper in ieder geval op z'n borst.
- Bij alle loop onderdelen waarbij niet in aparte lanen gefinisht wordt, dienen alle atleten het startnummer op de borst te dragen (800m/3000m/5000m en laatste loper bij de Zweedse estafette), bij alle andere looponderdelen op de rug.
- Het startnummer mag niet omgevouwen worden (reclame moet zichtbaar blijven) en moet goed vastgemaakt worden (vier hoekpunten), zodat deze goed te lezen is/blijft (vooral tijdens de looponderdelen). Bij onduidelijke nummers (bv door gebruik van een band) loopt de atleet het risico niet in de uitslag opgenomen te worden, simpelweg omdat de jury het nummer niet kan lezen.
- Diskwalificatie vindt plaats na één valse start per persoon of ploeg (dus niet per serie).
- Serie-indeling is gedaan op basis van opgegeven tijden. Snelste serie start als laatste.
- De 800m's starten de eerste bocht in lanen. De 3000m/5000m start de eerste bocht in twee groepen (watervalstart).

Technische onderdelen

- Geen krijt gebruiken bij de aanlopen. Bij de jury is tape beschikbaar.
- Alle atleten krijgen bij het verspringen, hinkstapspringen, kogelstoten, discuswerpen en speerwerpen 4 pogingen.
- Verspringen is bij de polsstokhoogmat, hink-stap-sprong bij de sprintlanen.
- Werpmateriaal kan gekeurd worden om 10:00 en 12:30 bij het materiaalhok. Materiaal wordt vervolgens ingenomen en door de materiaalploeg naar het onderdeel gebracht.
- Aanvangs- en vervolghoogten bij hoogspringen zijn:
 - Mannen : 140 - 150 - 160 - 165 - etc.
 - Vrouwen : 130 - 140 - 145 - 150 - etc.
- Starten op een lagere hoogte is mogelijk (met intervallen van minimaal 10 cm). Dit kan tijdens de ploegleidersvergadering kenbaar gemaakt worden.

VEEL PLEZIER EN SUCCES!