

PRAKTISK INFO

DM Ungdom 2021

Covid-19 spørger fortsat, så vi skal fortsat opfordre til god hygiejne og afstand, så vi fortsat passer rigtig godt på os selv og ikke mindst hinanden.

Vi ønsker Jer alle sammen held og lykke med de mange konkurrencer!

Klubkuvert og startnumre

- Hver klub bedes hente deres klubkuvert med startnumre, og en kopi af de praktiske informationer ved ankomsten til stadion.
- Kuverten kan hentes oppe foran stævnesekretariatet øverst oppe midt på tribunen.
- I alle løb bæres nummeret på brystet.
- Der skal ikke bæres startnumre i stafetløb.
- I alle øvrige øvelser (spring og kast) er det valgfrit om man har nummeret på maven eller ryggen.
- Startnumrene må ikke foldes, bøjes eller på anden måde gøres mindre.

Indvejning af kasteredskaber

- Indvejning af egne kasteredskaber foregår oppe ved sekretariatet øverst oppe midt på tribunen.
- Indvejning kan ske lørdag og søndag fra kl. 9. Når de er godkendt, så udleveres de til de aktive, der selv bedes tage dem med ned i callroom og ind og ud af stadion.

Afkrydsning & afbud

- Afkrydsning skal ske senest 60 min før øvelsesstart på de ophængte lister over ved callroom ved 200m starten.
- Der er kun afkrydsning i løb!
- Når man ikke at krydse sig af på afkrydsningslisterne inden de tages ned, så kommer man **IKKE** til start (FM 11.4.5).
- Afbud kan godt skrives på afkrydsningslisten eller afleveres skriftligt i sekretariatet.
- Der seedes i alle øvelser ud fra resultater registret på Statletik senest torsdagen før DMU (FM 12.8.20.4).
- Endelig seedning sker efter nedtagning af afkrydsningslister. Startlister annonceres hurtigst muligt derefter på iMars.dk
- Man skal ikke krydse sig af til løbsfinaler, men hvis man ikke ønsker at deltage i finalen, så skal man melde afbud i enten sekretariatet eller senest i callroom.

Seedning

- Al seedning tager udgangspunkt i årsbedste resultat. DAF's regler giver dog mulighed for, at arrangørerne i særlige tilfælde kan fravige dette, hvis en atlet eksempelvis ikke har nogen ÅB, men alligevel har et højt sportsligt niveau.
- På 100 meter samt kort hæk løbes der indledende heat, hvis der er flere end 8 tilmeldte. Ved 2 heat går de 3 bedste videre på placering, og der fyldes op med de to bedste tider. I skemaet herunder kan man se, hvor man kvalificere sig til næste runde. P15 har 5 heat og 2 semifinaler.

Antal heat	Videre på placering	Videre på tid	Total videre
2	3	2	8
3	2	2	8
4	1	4	8
5	2	6	16 - Semifinale

- På 200 meter til 400 meter (inklusive hækkeløb) løbes der direkte finaler (C-/B- og A-finaler) med 8 deltagere i hver finale. Banerne fyldes op uanset samlet deltagerantal, så der løber med de 8 bedst seedede løbere i A-finalen, de 8 næsthøjst seedede løbere i B-finalen etc. Finalerne afvikles bagfra, så der startes med finalen med de lavest seedede løbere. Der vil dog altid være minimum 3 løbere i det lavest seedede heat.
- På 4x100m og 4x400m er der max. 8 hold med i hver enkelt aldersgruppe. Der hvor det giver mening er flere aldersgrupper slået sammen. Her vil de yngste løbe i de inderste baner, mens de ældst løber i de yderste baner.
- Samme gælder på 1.000m stafet, dog ikke for P15, hvor der lige nu er 10 hold tilmeldt. Holdene i 2 lige store heat. Er der tale om et ikke deleligt antal hold, så placeres der 1 hold mere i A-finalen. Bedst seedede hold i A-finalen, der løbes sidst. Medaljer uddeles blandt de hurtigste tider uanset heat.
- På 800 meter løbes der direkte finale med A-finalen afviklet sidst. Er der max. 12 deltagere, så afvikles det i ét heat. Ved flere end 12 deltagere løbes der i 2 lige store heat baseret på seedningsresultater. Er der tale om et ikke deleligt antal løbere, så placeres der 1 løbere mere i A-finalen. Der kan starte 2 løbere på enkelte baner.
- På 1.500 meter og i længere løb løbes der samlet i ét heat. På 5.000m løbes der efter aftale med klubberne i ét samlet P/D-heat.
- Ved løb op til og med 400 meter (inklusive hækkeløb) fordeles løberne til de enkelte heat via et zig-zag mønster, mens der til alle finaler trækkes lod om de 4 midterste baner til de 4 højst seedede løbere, mens der tilsvarende trækkes lod om banerne 1-2 og 7-8 blandt de sidste 4 løbere.
- Hvis indledende heat på 100m og den korte hæk aflyses, så løbes der direkte finale på finaletidspunktet.
- I løb med indledende heat (100m og kort hæk) vil det altid være finalen, der afgør placeringerne. I alle løb med direkte finaler (200m og opefter med C-, B- og A-finaler), så vil det altid være tiderne der afgør de endelige placering og dermed også hvem der skal modtage medaljer.
- I fladspring og kuglestød er der vilkårlig spring-/stødrækkefølge, dog i trespring afhængig af plankevalg.
- I de lange kast vil startrækkefølgen være seedet med den bedst seedede atlet startende sidst. Dette sker udelukkende for at sikre en hurtigere afvikling (dog i trespring afhængig af plankevalg).
- I fladspring og kast vil der være 3 forsøg til alle, hvorefter de 8 bedst placerede får yderligere 3 forsøg. Enhver deltager, der har opnået det samme resultat som nr. 8 går videre til finaleforsøgene. Efter 3. runde seedes der om, så deltageren med det hidtil bedste resultat starter sidst, den næstbedste starter næstsidst etc.
- Der er mulighed for opvarmning på boldbanen på skolen på den modsatte side af vejen udenfor stadiontribunen, Sollentuna Allé (se stadionoversigt).
- Der vil også være mulighed for at varme op i atletikhallen bag ved det første sving, men vi beder om, at det fortrinsvis er hækkeløberne der

Generel opvarmning

benytter denne mulighed.

Tidsskema og sammenfald af øvelser

- Tidsskemaet er forsøgt lagt, så der ikke er overlap mellem øvelser, hvor vi ved, at der er et naturligt sammenfald af deltagere, men det vil alligevel ske for nogle få udøvere.
- Har man sammenfaldende øvelser, så skal man gøre opmærksom på det i callroom, hvor man så vil blive krydset af til de sammenfaldende øvelser.
- Ude ved øvelsesstedet skal man gøre øvelseslederen opmærksom på, at man har sammenfaldende øvelser, og give udtryk for hvad man ønsker ift flere forsøg kort efter hinanden etc.
- Løb er første prioriteret, men møder man ikke op til sin løbeøvelse, så vil løbet blive skudt i gang, og man mister retten til at løbe.
- For de tekniske øvelser er retningslinjerne:
 - I stang eller højde kan man godt få flere forsøg i træk, men lige så snart overliggeren bliver sat op på en ny højde, så vil den ikke igen blive sat ned.
 - I fladspring og kast kan man godt få flere forsøg relativt hurtigt efter hinanden i de 3 indledende runder. Hvis man ikke er retur inden sidste forsøg i tredje runde tages, så mister man retten til evt mistede forsøg. I fjerde og femte omgang kan man godt få sit forsøg tidligere eller senere i runden, hvis man er til en anden øvelse, men man kan ikke få 2 forsøg i samme runde. I sidste runde skal rækkefølgen overholdes.

Callroom

- Der vil være callroom for alle øvelser ved DMU. Callroom er over ved 200m starten, hvor man henvender sig ved callroombordet til check ind.
- Seneste mødetid/ca. afgangstid ud på stadion:
 - **Alle sprint 100-400m:** 20 min – 10 min
 - **Alle løb fra 800m og længere:** 20 min – 10 min
 - **Alle hækkeløb og forhindringsløb:** 25 min – 15 min
 - **Stafetter:** 25 min – 15 min
 - **Længde- og trespring:** 35 min – 25 min
 - **Højdespring:** 40 min – 30 min
 - **Stangspring:** 55 min – 45 min
 - **Hammerkast på grusbanen:** Man møder op direkte på grusbanen
 - **Alle kast på stadion:** 35 min – 25 min
- Møder man ikke op i callroom til tiden, så kommer man **IKKE** til start i den pågældende øvelse. Det har ingen indflydelse på efterfølgende øvelser.
- I callroom skal man fremvise startnummer på sit konkurrencetøj, ens konkurrencetøj og piglængde (max. 12mm i spyd/højde og max. 6mm i øvrige). Husk at alt elektronisk udstyr skal afleveres til din træner inden du går i callroom. Ellers vil det blive konfiskeret, og man kan hente det efter konkurrencen.
- Når man er checket ind, så skal man vente til en official kommer og fører deltagerne ud til øvelsesstedet. Alle følges ad.

Hammerkast

- Det har desværre været nødvendigt at flytte hammerkast for P15-17 og D15-17 ud af stadion, hvad vi er rigtig kede af, da vi som udgangspunkt altid gerne vil have alle øvelser inde på stadion.
- Hammerkast P15-17 og D15-17 afvikles i vores kastegård, som ligger ca. 700m fra stadion - 10min gang, 2 min i bil (se oversigtskort).
- Der er mulighed for parkering på selv grusbanen ved indkørsel fra Hvidovrevej, men også på den anden side af grusbanen ved indkørsel fra Hvidovre Engvej.

Opvarmning på konkurrenceområdet

- Alle løb: Når man bliver lukket ind på inderkredsen fra callroom, så har man selv ansvar for hurtigst muligt at bringe sig hen til startområdet. Der er fri opvarmning indtil starteren fløjter klar til start.
- Alle grupper til spring og kast vil blive hentet i callroom af en official fra øvelsen, og man går fælles ned til konkurrencestedet. Her vil der være fri opvarmning frem til starttidspunktet.
- I fladspring og alle kast vil der som udgangspunkt kun være 2 opvarmningsforsøg i spring/kasterækkefølge. Er der mere tid til overs, så vil der være mulighed for flere spring/kast.
- I højde og stang vil officials være klar til at hjælpe med at sætte overliggeren op på ønskede springhøjder.
- I alle kast vil alle kasteredskaber blive bragt ind fra kasteområdet til kasterne. Man henter altså ikke selv sine redskaber.
- I hammerkast på grusbanen vil der være fri opvarmning, når øvelseslederen giver grønt lys til det.

Konkurrenceafvikling

Alle løb:

- Når starteren fløjter klar til start, så skal man lægge sit tøj og evt. taske i en af de kurve, der er sat frem, og selv sætte den op på el-bilen, der vil køre ens tøj ned til den gule udgang efter målstregen, og stille det lige uden for rækværket i mixed zone, hvor man igen kan samle det op.
- Når man har passeret målstregen, så vil løbslederen udpege de potentielle medaljetagere, og man bedes vente på at gå ud indtil løbslederen har fået resultaterne fra tidtageren.
- Herfra går man sammen direkte til præmieområdet, der ligger lige udenfor mixed zone, hvor DMU-medaljerne vil blive uddelt med det samme.

Specielt for 1.000m stafet

- På 1.000m stafet skal alle holde deres bane de første 2 etaper (2 sving), og der er en 30m skiftezone ved de to første skifter. Løberen på tredje etape må, når vedkommende er løbet ud af skiftezone (20m lang) og har passeret den buede streg (markeret med små kegler) forlade sin bane og løbe ind på den inderste bane.
- På sidste tur placeres de ventende løbere af en official i den rækkefølge holdene har ved 200m starten. Denne rækkefølge må ikke ændres, selv om holdene skifter position fra 200m og frem mod skiftezone, men må gerne rykke tættere på sargen i takt med at der bliver plads.

Specielt for 800 meter

- Hos P17 vil der med 12 deltagere blive løbet med 2 deltagere på banerne 2, 4, 6 og 8.
- Hos P15 vil der blive afviklet en B- og A-finale med hhv. 7 og 8 løbere.
- Løberne skal holde deres bane i det første sving, hvorefter de må løbe ind på den inderste bane, når de har passeret den buede streg (markeret med små kegler).

forhindringsløb

- På 2.000m er der 18 forhindringer og 5 passager over vandgraven, og første forhindring er umiddelbart før vandgraven.
- På 3.000m er der 28 forhindringer og 7 passager over vandgraven, og første forhindring er umiddelbart efter man passerer målstregen første gang.
- Højden på alle forhindringerne for piger er 76 cm og for alle drenge 91cm.

Længe- og trespring

- Som udgangspunkt springes der i sandgraven ved mållinjen.
- Blæser vinden konsekvent i en anden retning, så kan der springes i de andre sandgrave. Dette besluttet af øvelseslederen 1 time før øvelsesstart.

- I længde springes der fra en 1 meter planke. I trespring er der mulighed for at springe fra en 7m, 9m eller 11m planke.
- For at give en smidig afvikling, så vi alle spring fra den samme planke blive afviklet inden man skifter planke.
- Man kan max. skifte planke én gang i løbet af konkurrencen.
- Der er 3 forsøg til alle, og de 8 bedste får herefter 3 finaleforsøg, hvor den med det bedste resultat springer sidst.

Højde- og stangspring

- Højdespring:

Højde	Progression
P15	1,20 m, 5 cm interval indtil 1,35 m, herefter 3 cm
P17	1,30 m, 5 cm interval indtil 1,45 m, herefter 3 cm
P19-22	1,45 m, 5 cm interval indtil 1,55m , herefter 3 cm
D15	1,35 m, 5 cm interval indtil 1,55 m, herefter 3 cm
D17	1,45 m, 5 cm interval indtil 1,65 m, herefter 3 cm
D19-22	1,55 m, 5 cm interval indtil 1,75 m, herefter 3 cm

Stang	Progression
P15	2,00 m, 20 cm interval indtil 2,40 m, herefter 10 cm
P17-22	2,20 m, 20 cm interval indtil 2,80 m, herefter 10 cm
D15	2,20 m, 20 cm interval indtil 2,80 m, herefter 10 cm
D17	2,60 m, 20 cm interval indtil 3,20 m, herefter 10 cm
D19+22	3,00 m, 20 cm interval indtil 3,60 m, herefter 10 cm

- Deler 2 eller flere springere 1.pladsen efter alle har revet sig ud, så vil der blive omspringning om guld, medmindre de beslutter at dele guldmedaljen og titlen. Springer man om, så betyder det 1 mere forsøg på sidste ikke klarede højde. Klarer alle, så rykker man en højde op. Er der ingen der klarer, så rykker man en højde ned. Der fortsættes indtil der er fundet en vinder.

Alle kast

- Der er 3 forsøg til alle, og de 8 bedste får herefter 3 finaleforsøg, hvor den med det bedste resultat kaster sidst.
- Der er mulighed for både at benytte de redskaber som arrangøren og kasterne selv har med både til opvarmning og konkurrence.

Trænere & tilskuere

- Trænere og tilskuere er velkommen, men har ingen adgang til inderkredsen eller mixed zone ved mållinjen, hvor de aktiv forlader inderkredsen.
- Sørg for at stå og sidde spredt, og holde god afstand til hinanden.
- Skal man se eller coache længdespring ved start eller mål, så skal det ske fra hovedtribunen, hvor de 4 nederste stolerækker er forbeholdt trænere. Det er ikke tilladt at opholde sig nede ved hegnet. Vi beklager, men det er udelukkende for ikke at lave en menneskeprop og i stedet fordele alle ud, så der tages hensyn til alles behov for at holde afstand.

Protester og præmieoverrækkelse

- Der kæmpes om DAF's mesterskabsmedaljer til de 3 første i hver disciplin (FM 12.8.23).
- Det vil tilstræbes at præmieoverrækkelse sker i umiddelbar forlængelse af øvelsens afslutning. Overvejer man at indgive en protest, så skal man derfor gøre indsigelse overfor øvelseslederen, så præmieoverrækkelsen bliver udskudt.

- Hvis der i en øvelse indgives protest, må arrangøren ikke uddele medaljer, før juryen har færdigbehandlet protesten. Dette gælder dog ikke, hvis protesten ikke har betydning for de 3 første placeringer (FM 12.8.24).
- Indgiver man en protest, så skal den afleveres på skrift i sekretariatet senest 30min efter resultaterne er offentliggjort af speakeren. Alle protester skal henvise til relevante paragraffer, der er overtrådt i enten Forbundsmappen eller atletikreglementet.
- Enhver protest skal følges af et gebyr på 500 kr. Taber man en protest, så tilfalder gebyret arrangørerne. Vider man protesten, så får man pengene retur.
- Det forventes at de aktive møder frem i deres konkurrencedragt til præmieoverrækkelsen

Resultater

- Alle deltager- og startlister er tilgængelige på <http://www.imars.dk/liveboard>
- Der vil være LIVE opdatering fra de forskellige konkurrencesteder

Atletik TV

- Der vil være streaming fra dette års DMU på <https://atletiktv.dk/>

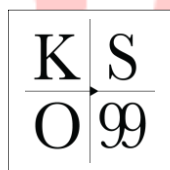
Samaritter

- Hvis nogle kommer til skade, så er der mulighed for at trække på stævnets samarittere, der holder til nede ved præmieoverrækkelsen på den anden side af hegnet. Er der brug for hurtig akut hjælp, så ring på [61 41 92 62](tel:61419262).

Café DMU

- Allerede fra kl. lidt i 9 begge dage vil det være muligt at købe friskbrygget kaffe, vand, sodavand, sandwich, kage etc.
- I finder Café DMU nede ved starten på 100m.
- Vi tager ikke mod kontanter, men det er muligt at betale med de gængse betalingskort og MobilePay.

Dansk
Atletik



OverSIGTSKORT TIL KASTEGÅRDEN



Der er ca. 800m til kastegården, hvor der afvikles hammerkast