

# PRAKTISK INFO

## DM Ungdom 2020

Covid-19 giver udfordringer for os alle sammen, hvor vi som arrangører skal overholde de udstukne retningslinjer, og vi alle sammen skal passe rigtig godt på os selv og ikke mindst hinanden.

Vi skal derfor opfordre til, at vi alle sammen er opmærksomme på de anbefalinger, som vi giver herunder, og positivt respekterer dem, så vi får en fantastisk atletikweekend.

Tak for Jeres samarbejde, og held og lykke med de mange konkurrencer!

### Covid-19 anbefalinger til atleter, trænere og tilskuere

- **Alle bedes medbringe egen håndsprit**, og bruge det flittigt undervejs, når man rører på rækværk, håndtag og andre kontaktpunkter.
- Kasterne opfordres til at tage deres egne kasteredskaber med, så der skal deles så få redskaber som muligt undervejs. Husk at spritte af før og efter, hvis du låner andres redskaber.
- Alle bedes være omklædt hjemmefra, og først tage bad og skifte tøj, når man er hjemme igen eller der hvor man overnatter ifm DMU.
- Hele strækningen foran tribunen bør man fortrinsvis bruge til at gå frem og tilbage. Vi skal bede Jer om ikke at stoppe op for at kigge på alle løbene eller være tilskuer eller træner foran længdespringsgraven. I stedet for bedes man sætte sig op på tribunen, hvor vi har reserveret de nederste 4 rækker stole til trænerne, der så må kommunikere med deres aktive herfra.
- Når man ikke er på vej rundt på stadion, så bedes man sætte sig ned på tribunerne 2 stolesæder mellem sig eller med minimum 1 meters afstand.
- Har man høj puls eller taler højt, så bør man forsøge at holde min. 2 meters afstand mellem sig.
- Vi skal bede om, at man undlader fysisk kontakt som kram, håndtryk og high-five og det gælder også på konkurrenceområdet. Udtryk Jer i stedet for verbalt.
- Der er ikke nogen restriktioner ift hvem der kan komme ind på stadion som træner, leder eller tilskuere, da dette års DMU er relativt lille i størrelse. Men vi skal bede om, når man er færdig med det man kom for at se/opleve/coache, at man så igen forlader stadion, så vi aldrig bliver for mange.
- Kun officials og atleter i konkurrence må være på inderkredsen. Alle andre skal blive udenfor rækværket.
- Vi skal bede folk om ikke at opholde sig i området ved den gule låge lige efter målstregen, hvor alle atleter kommer ud fra stadion. Det sker udelukkende for at undgå at alt for mange mennesker samles.
- Vi skal også bede om, at kun 1 forælder er med ved præmieoverrækkelsen, så vi igen undgår, at for mange mennesker er samlet og står for tæt.
- Er man det mindste syg, så skal vi bede om, at man bliver hjemme. Bliver man dårlig, mens man er på stadion, så skal vi bede om, at man forlader stadion med det samme og tager hjem.
- Hoster eller nyser man, så bedes man gøre det i sit ærme og væk fra andre.

**Tak for Jeres forståelse og hjælp til at passe på os alle sammen!**

### Hvad gør vi som arrangører ift Covid-19

- Vi forsøger, lige som Jer, hele tiden at holde god afstand og tage hensyn.
- Alle vores officials der skal håndtere redskaber (kast, stang og præmieoverrækkelse) er udstyret med handsker, så de ikke berører redskaberne.
- Ved præmieoverrækkelse er der ikke kram eller håndtryk, og medaljen overrækkes i hånden, hvorefter man selv kan hænge den om halsen.
- Vi forsøger at sprede alle aktiviteter (sekretariat, afkrydsning, callroom, coaching, præmieoverrækkelse, Café DMU etc). udenfor rækværket så meget som muligt på stadion, så vi undgår naturlige ophobning af alt for mange mennesker.
- Vi tager kun mod kreditkort og MobilePay i Café DMU.
- I Café DMU bærer alle mundbind, og bruger handsker.

### Adgang til stadion

- Da DMU her på Hvidovre kun er for én aldersgruppe, og der er færre tilmeldinger end normalt, så behøver vi ikke restriktioner ift hvem der kan komme ind på stadion.
- Vi skal dog opfordre alle tilskuere til at forlade stadion lige så snart det man er kommet for at se, er overstået.

### Omklædning og toiletter

- Der er toiletter i hver sin ende af tribunen. De vil blive rengjort flere gange i løbet af weekenden.
- Det er desværre ikke muligt at benytte omklædningsrummene eller bedefaciliteterne. Alle atleter bedes komme omklædt.

### 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 fra kl. 10 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 på den modsatte side af trådhegnet ved præmieområdet
- 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 ophænges hurtigst muligt derefter på samme sted.
- Man skal ikke krydse sig af til løbsfinaler.

## Seedning

- På 100 meter samt kort hæk løbes der indledende heat. Heatvindere samt bedste tider går til finalen. Der er plads til 8 deltagere i finalerne.
- 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 minimum være 3 løbere i det lavest seedede heat.
- På 4x100m og 1.00m stafet fordeles holdene i 2 lige store heat. Er der tale om et ikke deleligt antal hold, så placeres der 1 hold mere i A-finalen.
- 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. 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, A-finalen.
- 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 fladsspring og i 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). Dertil 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.

## Generel opvarmning

- Der er mulighed for opvarmning på boldbanen på skolen på den modsatte side af vejen udenfor stadiontribunen, Sollentuna Allé (se stadionoversigt).
- Der vil **ikke** være mulighed for at varme op i indendørshallen bag ved det førstesving pga Covid-19 restriktionerne.

## 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. Med et forsamlingsforbud på 50 mennesker på inderkredsen, så har det dog været en svær opgave at undgå det 100%.
- 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 mn ønsker.
- Tidsskemaet er så presset, at hvis man ikke møder op til sin løbeøvelse, så vil løbet blive skudt i gang, og man mister retten til at løbe.
- Specielt de tekniske øvelser er presset, og her 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 fladsspring 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.
  - Herunder er der skrevet 2 tal. Det seneste mødetidspunkt og det forventede tidspunkt, man bliver fulgt ind på stadion. De to tider er angivet ift øvelsesstart.
  - Tidsskemaet er presset, så der kan være mindre tid på stadion end man er vant til – De aktive bør forberedes på det!
  - Man vil først blive ledt ind på stadion, når deltagerne fra det forrige heat/øvelse har forladt stadion. På de to stafetter bliver man ledt ind på stadion af officials hen til hvor ens løb/skifte starter.
  - **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:** 45 min – 35 min
  - **Hammerkast:** Man møder op direkte på grusbanen
  - **Alle kast:** 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 blive tjekket (max. 12mm i spyd/højde og max. 6mm i øvrige) og ens taske vil blive gennemgået og alt elektronisk udstyr vil blive fjernet (husk at give det til din træner). Man kan få det igen ved efter konkurrencens afslutning at henvende sig i callroom.
- Formår man ikke at leve op til ovennævnte, så kan man blive nægtet start!
- 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 og D15 ud fra stadion, hvad vi er rigtig kede af, da vi som udgangspunkt altid gerne vil have alle øvelser inde på stadion.
- Hammerkast P15 og D15 afvikles i vores kastegård, så ligger ca. 700m fra stadion - 10min gang, 2 min i bil (se oversigtskort bagerst).
- 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 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 fra det øjeblik øvelseslederen giver grønt lys.

## 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.

### Alt løb op til og med 400m inklusive hækkeløb og stafetter

- En deltager skal kun diskvalificeres for tyvstart ved sin anden dømte tyvstart (§162.8).

### 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 P15 vil der med 12 deltagere blive løbet med 2 deltagere på banerne 2, 4, 6 og 8.
- Hos D15 vil der blive afviklet en B- og A-finale med hver 7 løbere, der løber på banerne 2-8.
- 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).

### 2.000m forhindringsløb

- Der er 18 forhindringer og 5 passager over vandgraven.
- Første forhindring forhindringen umiddelbart før vandgraven.
- Højden på alle forhindringerne for P15 er 76,2 cm.

### 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:
  - **P15** begynderhøjde 1,20m, 5 cm interval indtil 1,35m – herefter 3 cm.
  - **D15** begynderhøjde 1,35m, 5 cm interval indtil 1,55m – herefter 3 cm.
- Stangspring:
  - **P15** begynderhøjde 2,00m, 20 cm interval op indtil 2,40 – herefter 10 cm.
  - **D15** begynderhøjde 2,20m, 20 cm interval indtil 2,80m – herefter 10 cm.
- Deler 2 eller flere springere 1.pladsen efter alle har revet sig ud, så vil der blive omspringning om guldet.

### Alle kast

- Der er 3 forsøg til alle, og de 8 bedste får herefter 3 finaleforsøg, hvor den med det bedste resultat springer sidst.
- Der er mulighed for både at benytte de redskaber som arrangøren og kasterne selv har med. Men det er under forudsætning af, at man spritter af før brug, så husk at medbringe egen håndsprit.

### Trænere & tilskuere

- Trænere og tilskuere er velkommen, men har ingen adgang til inderkredsen eller mixed zone ved mållinjen, hvor de aktiv forlader inderkredsen.
- Man er velkommen til at gå rundt, men stopper man op, så skal man sidde ned på enten hovedtribunen eller bænkene rundt om løbebanen.
- Sørg for at sidde spredt, og hele tiden holde god afstand til hinanden.
- Vi er underlagt et forbud mod flere end 500 mennesker på stadion, så når man har set det man kom for at se, så vil vi bede om, at man igen forlader stadion.
- Vi forbeholder os ret til at bede folk forlade stadion, hvis vi nærmer os grænsen på de 500 personer på stadion.
- 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 skabe et hotspot.

### 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>
- Pga Covid-19 restriktionerne og kravet om max. 50 personer på inderkredsen, så er der ikke plads til indtastere ude ved øvelsesstederne, så vi kan desværre ikke denne her gang levere LIVE opdatering fra de forskellige konkurrencesteder
- Alle resultater vil blive tastet ind direkte efter konkurrencernes afslutning, og man vil hurtigst muligt kunne finde dem på <http://www.imars.dk/liveboard>.

## Atletik TV

- Der vil desværre ikke være streaming fra dette års DMU.
- Årsagen skal især findes i aflysningen af mange af Atletik TV's eksterne indtægtsgivende events.

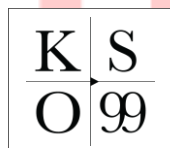
## Samaritter

- Hvis nogle kommer til skade, så er der mulighed for at trække på stævnets samarittere, der holder til inde i forhallen midt på tribunen.

## Café DMU

- Allerede fra kl. 11 om lørdagen og fra kl. 9 om søndagen, så vil det være muligt at købe friskbrygget kaffe, vand, sodavand, sandwich, kage etc.
- I finder Café DMU nede ved starten på 100m.
- Pga Covid-19, så tager vi ikke mod kontanter, men det er muligt at betale med de gængse betalingskort og MobilePay.

Dansk  
Atletik



Sponsorer DM Ungdom 2020

# OverSIGTSKORT TIL KASTEGÅRDEN



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