

# Praktiske informationer – Copenhagen Open 2022

## Covid-19 begrænsninger

Da der ikke længere er samfundsmæssige reguleringer for Covid-19, så vil Copenhagen Open i år heller ikke indeholde nogle officielle procedurer eller retningslinjer. Men vi vil fortsat opfordre til, at man ved længdespring ved mållinjen fortsat opholder sig på tilskuerpladserne, hvad enten man er en heppende klubkammerat, opbyggende forældre eller rådgivende trænere. Og ellers at vi fortsætter de gode vaner med afstand og håndhygiejne.

## Sekretariat

Sekretariatet kommer til at ligge oppe i speakerboksen øverst oppe på stadiontribunen. Sekretariatet vil kontrolveje kasteredskaber, stå for al resultatformidling og tage mod spørgsmål og protester.

## Startnumre og klubkiverter

For at gøre det så nemt som muligt for alle, så vil der kun være startnumre for dem der skal løbe 800m og 1.500m. Så altså ingen startnumre til sprintere, hækkeløbere, springere og kastere!

Løberne kan hente deres startnummer oppe lige til højre for speakerboksen, når de alligevel skal op og krydse sig af. Nummeret skal bæres på brystet.

Der vil IKKE være nogle klubkiverter.

## Afkrydsning og afbud

Igen for at gøre det nemt, så er det kun løbere, der skal krydse sig, primært aht seedning.

Når man har krydset sig af, så har man samtidig også bekræftet at man stiller til start i en evt. finale. Skulle man mod forventning ikke løbe finale, så bedes man lige kommer en tur forbi sekretariatet og meddele det. Og gerne ASAP. Seneste afkrydsning er 60 min før øvelsesstart.

Afkrydsning sker på ophængte liste oppe på stadiontribunen til højre for speakerboksen.

## Startlister og tidsskema

Igen for at gøre det nemt, så bliver der ikke hængt startlister op nogle steder, men de er tilgængelige inde på nettet på [www.imars.dk](http://www.imars.dk).

Startlister til løbfinaler vil være tilgængelige på imars.dk så hurtigt som muligt.

På imars.dk kan man også finde starttidspunkter for de enkelte øvelser, lige som et samlet tidsskema er hængt op i indgangspartiet midt på tribunen, og kan findes på stævnets hjemmeside <https://www.hvidovre-atletik.dk/> sammen med alskens andre informationer som stævnerrekorder etc.

## Afvikling af øvelser – Ind og ud af stadion -Callroom

Igen for at gøre det nemt, så er der ikke noget callroom.

Alle møder direkte op nede ved øvelsesstedet.

Ved alle løb vil der være en nummeret tøjkurv til samtlige deltagere, hvor man lægger alle sine ting inden man kaldes frem til start. Når man kommer i mål, så bedes man gå direkte hen til lågen i hegnet 30m efter målstregen, hvor ens kurv står.

Alle bedes forlade inderkredsen så hurtigt som muligt.

Der vil være præmieoverrækkelse lige efter et løb er afsluttet, og det samme gælder de tekniske øvelser. Præmieuddeling sker lige ved udgangen fra inderkredsen nede ved målstregen.

## Opvarmning

Lige udenfor stadion på den anden side af vejen ligger der en stor fodboldbane bag Dansborghallen. Det er her ens almene opvarmning foregår, alternativt på vejene rundt om stadion.

Der vil være adgang til træningshække i indendørs atletikhallen.

Specifik opvarmning ved øvelsesstedet kan starte op lige så snart man er kommet ind på stadion.

## Specifikke regler for løb

På 100 meter og 200 meter vil der være en løbende kontrol af vinden. Skifter den konsekvent til modvind, så vil vi løbe den modsatte vej, så vi hele tiden forsøger at afvikle 100 og 200m i medvind. Sker det, så løbes der fortsat 100m foran tribunen. Husk alle 100m løbere er garanteret 2 løb, så alle kommer til at løbe finale på 100 meter!

Husk at forlade inderkredsen straks efter du er kommet i mål.

Er du blandt medaljetagerne, så sker præmieoverrækkelse straks efter sidste heat er afviklet.

### Generelt om seedning for løb op til 400 meter

Er der 8 eller færre deltagere efter afkrydsning, så vil indledende heat blive aflyst, og der vil blive løbet direkte finale på finaletidspunktet. Det vil blive annonceret af speakeren.

Heat og banefordelinger i indledende heat vil blive fordelt efter zig-zag mønster med baggrund i seedningstider, og der vil være lodtrækning blandt de 4 hurtigste om de 4 midterste baner. Tilsvarende for de 4 langsomste om de yderste baner.

- Er der 2 indledende heat, så er det de 3 hurtigste tider i hvert heat, samt herefter de 2 hurtigste tider.
- Er der 3 heat, så vil de være de to hurtigste i hvert heat samt herefter de 2 hurtigste tider.
- Er der 4 heat, så vil det være vinder samt 4 hurtigste tider.
- Er der 5 heat, så vil det være heatvinder samt 3 hurtigste tider.

A-finalen med de hurtigste atleter løbes altid sidst. De hurtigste tider får altid de midterste baner, som fordeles random.

I løb med indledende heat kan der kun vindes medaljer af deltagere i A-finalen. Er der direkte finaler, så vindes medaljerne af de hurtigste tider på tværs af heatene.

Der gælder specielle regler for P9 og D9, senior M på 100m og løb fra 600m og op, se længere nede.

### 40 meter

Der vil kun være indledende 40m for P8-9 og D8-9, altså ingen finaleløb. Det er tiderne på tværs af alle heat, der afgør de endelige placeringer.

### 100m senior

For at undgå semifinaler og dermed 3 løb, så vil de 24 løbere med de bedste tilmeldte seedningstider blive placeret i de 3 sidste indledende heat. De to første i hvert af disse 3 heat vil kvalificere sig til A-finalen. Yderligere vil de 2 hurtigste tider på tværs af alle indledende heat ligeledes kvalificere sig til A-finalen.

De 9-16. hurtigste tider kvalificerer sig til B-finalen, de 17-24. hurtigste tider til C-finalen etc.

Der kan kun vindes medaljer i A-finalen.

### 600m, 800m og 1.500m

Der løbes direkte finaler med de hurtigste tider i det sidste heat. Vær opmærksom på, at flere grupper kan blive slået sammen.

600m løbes med samlet start med op til 12 løbere i et heat, mens der på 1.500m kan være op til 15 løbere i et heat.

På 800m vil der løbes på inddelt bane de første 100 meter. Der kan være op til 12 løbere i et heat.

## Specifikationer hækeløb

A - Løbslængde

B - Aldersklasse

C - Hækhøjde

D - Antal hække

E - Afstand til første hæk

F - Afstand mellem hække

G - Afstand sidste hæk til mål

A	B	C	D	E	F	G
60m	P11-D11	68,6	6	11,75	7,65	10,00
60m	P12-P13	76,2	6	11,75	7,65	10,00
80m	D12-D13-P15	76,2	8	12,00	8,00	12,00
100m	P17	76,2	10	13,00	8,50	10,50
100m	D15-P19-K	83,8	10	13,00	8,50	10,50
110m	D17	91,4	10	13,72	9,14	14,02
110m	D19	99,1	10	13,72	9,14	14,02
110m	M	106,7	10	13,72	9,14	14,02

## Specifikke regler for længe- og trespring

### *Der er præmieoverrækkelse direkte efter øvelsens afslutning.*

Alle aldersgrupper op til P13/D13 springer med zoneafsæt. Zonen er 1 meter bred, og vil starte 1 meter fra sandgraven. Fra P15/D15 og senior M/K springes der fra en 1 meter planke.

I trespring er der to afsætsplanker for senior M/K. Kvinderne springer fra 9 eller 11 meter, mens mændene springer fra 11 og 13 meter.

I hver aldersgruppe er der 3 forsøg til alle, hvorefter der er 3 finaleforsøg til springerne med de 8 bedste resultater. Ender flere springere med det samme resultat som nr. 8, så går alle disse springere til finalen.

Der vil ikke være omseedning efter 3. runde.

## Specifikke regler for højde- og stangspring

### *Der er præmieoverrækkelse direkte efter øvelsens afslutning.*

Der springes på nedenstående springhøjder. Max. 3 forsøg på hver springhøjde. Der laves ikke omspringning om sejren. Hvis flere atleter ender ens på 1. pladsen, så deles man om den.

M	Højdespring	142-147 +5cm, 167-170 +3cm
	Stangspring	262-282 +20cm, 342-352 +10cm
D15	Højdespring	112-117 +5cm, 142-145 +3cm
	Stangspring	182-202 +20cm, 262-272 +10cm
D13	Højdespring	97-102 +5cm, 122-125 +3cm
D11	Højdespring	87-92 +5cm, 112-115 +3cm

K	Højdespring	127-132 + 5cm, 157-160 +3cm
	Stangspring	202-222 +20cm, 282-292 +10cm
P15	Højdespring	102-107 + 5cm, 132-135 +3cm
	Stangspring	182-202 +20cm, 242-252 +10cm
P13	Højdespring	97-102 + 5cm, 122-125 +3cm
P11	Højdespring	87-92 +5cm, 112-115 +3cm

## Specifikke regler for kast

### *Der er præmieoverrækkelse direkte efter øvelsens afslutning.*

Vejning af egne kasteredskaber sker oppe i sekretariatet ved siden af speakerboksen.

Man kan godt stille op i en ældre aldersgruppe med sit eget redskab, hvis ens kast ikke er i ens egen aldersgruppe.

Det vil fortsat være de aktive med de 8 bedste resultater (på tværs af redskaber og aldersgrupper) efter de 3 indledende forsøg, der går videre til finalen og får yderligere 3 forsøg. Ender flere kastere med det samme resultat som nr. 8, så går alle disse kastere til finalen.

Der vil ikke være omseedning efter 3. runde, men til gengæld vil der være seedning allerede fra 1. runde, hvor den med bedst tilmeldingsresultat kaster sidst. Dette er for at give en hurtigere afvikling, og mulighed for at overholde tidsskemaet. Det er kun udøvere, der bruger seniorredskab, der kan vinde medaljer.

Gruppe	Kugle (kg)	Diskos (kg)	Hammer (kg/cm)	Spyd (gr.)	Bold (gr.)
M	7,260	2,000	7,260 (121,5)	800	
D19	6,000	1,750	6,000 (121,5)	800	
D17	5,000	1,500	5,000 (120,0)	700	
D15	4,000	1,000	4,000 (119,5)	600	
D12+D13	3,000			400	
D10+D11	2,000			400	
D8+D9					145

Gruppe	Kugle (kg)	Diskos (kg)	Hammer (kg/cm)	Spyd (gr.)	Bold (gr.)
K	4,000	1,000	4,000 (119,5)	600	
P15	3,000	1,000	3,000 (119,5)	500	
P12+P13	2,000		2,000 (119,5)	400	
P10+P11	2,000			400	
P8+P9					145

## Præmieoverrækkelse

### *Medaljeoverrækkelse foregår i direkte forlængelse af en øvelsesafslutning!*

Alle medaljer er i år specielle Copenhagen Open 10-års jubilæumsmedaljer, der overrækkes direkte efter øvelsens afslutning. Øvelseslederen vil samle dem der skal have præmie, og gå med dem til præmieskallen.

I grupperne indtil 10-11 år vil der være medaljer til de 6 bedste i hver øvelse

I grupperne fra 12-13 år og ældre vil der være præmier til de 3 bedste i hver øvelse.

Evt. protester skal meddeles øvelseslederen med det samme, der træffer en afgørelse. Er øvelseslederen inhabil, så tilkaldes stævnelederen, der tager den endelige beslutning. Er der protest, så udskydes præmieoverrækkelsen indtil der er fundet en afgørelse.

## Sponsorpræmier

Sports Production (<https://www.sports-productions.com/>) har besluttet at støtte op omkring Copenhagen Open ved - ud over at stå for det tekniske omkring resultatformidling og storskærm - at donere pengepræmier på 500 kr. til vinderen af udvalgte øvelser, nemlig 100m og 110m hæk for kvinder, 100 og 200m for mænd, og diskos og hammer for kvinder. Desuden vil der søndag eftermiddag blive uddelt en ungdom- og seniorpris på 1.000 kr. Vi takker Sports Production for deres støtte!

## Resultater

Resultater vil udelukkende kunne findes på [www.iMars.dk](http://www.iMars.dk), som er det resultatsystem, som vi bruger til Copenhagen Open. Man vil også her løbende kunne finde startlister og heatfordelinger.

Det sker for at spare på miljøet, men også for at få informationerne direkte ud til alle på deres mobiltelefoner.

## Café Copenhagen Open

Nede ved startstregen til 100 meter har Café Copenhagen Open åben under hele stævnet, og man kan købe frisklavet kaffe, vand, sodavand, sandwich, pastasalat, frugt, müslibarer og kage til en fornuftig pris.

Der kan kun betales med MobilePay og de normale betalingskort (DK-kort, Visa, Master etc.)

## Global Sport

Global Sport kommer igen i år, og sælger ud af deres specialske og atletikredskaber. Du finder dem nede ved målområdet.

