

PRAKTISK INFO

Copenhagen Open 2023

Klubkuvert og startnumre

- Alle danske klubber bedes hente deres klubkuvert med startnumre oppe til højre for stævnesekretariatet øverst oppe på tribunen.
- Alle udenlandske klubber skal henvende sig i Café Copenhagen Open ved 100m starten, og betale startpenge. Der kan kun bruges gængse internationale kreditkort. Herefter udleveres kuvert med startnumre. Man kan ikke komme til start uden at have startnummer på!
- I alle løb bæres nummeret på brystet. I spring og kast er det valgfrit ift placering på mave/ryg.
- Startnumrene må ikke foldes, bøjes eller på anden måde gøres mindre.

Indvejning af kasteredskaber

- Indvejning af egne kasteredskaber foregår oppe ved sekretariatet til højre på tribunen.
- Indvejning kan ske hver dag startende 1 time før stævnestart og skal være afsluttet 1 time før øvelsesstart.

Afkrydsning & afbud

- Der er elektronisk afkrydsning for alle øvelser. Du kan bruge [linket her](#) eller QR-koden herunder.



- Afkrydsningen åbnes 24 timer før øvelsesstart og skal ske **senest 60 min før øvelsesstart - får man ikke krydset sig af, så kommer man IKKE til start!**
- Man skal ikke krydse sig af til løbsfinaler, men hvis man ikke ønsker at deltage i finalen, så bedes man melde afbud i sekretariatet aht banefordelingen.
- Endelig seedning sker efter deadline for afkrydsning. Startlister annonceres hurtigst muligt derefter på [iMars.dk](#)

Seedning generelt

- Al seedning tager udgangspunkt i årsbedste resultat. DAF's regler giver dog mulighed for, at arrangørerne i særlige tilfælde kan fravige dette ud fra en subjektiv sportslig vurdering.
- 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 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!

Banen vende i S/H ved konsekvent modvind

Seedning og banefordeling S/H

- Ved indledende løb 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 højest seedede løbere, mens der tilsvarende trækkes lod om banerne 2+7 og 1+8 blandt de sidste 4 løbere.

Medaljer S/H

- Der kan kun vindes medaljer fra A-finaler.

40-80 meter

- Der vil kun være indledende 40m, 60m og 80m, altså ingen finaleløb. Det er tiderne på tværs af alle heat, der afgør de endelige placeringer.

100 meter generelt

- Er der 2 indledende heat, så er det de 3 hurtigste tider i hvert heat der går til A-finalen, samt herefter de 2 hurtigste tider.

Er der 3 heat, så vil de være de to hurtigste i hvert heat der går til A-finalen samt herefter de 2 hurtigste tider. De 9-16. bedste tider kvalificerer sig til B-finalen.

Er der 4 heat, så vil det være vinder samt 4 hurtigste tider til A-finalen. De 9-16. hurtigste tider kvalificerer sig til B-finalen, de 17-24. hurtigste tider til C-finalen

100m senior mænd

- 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.

200-400m inkl. hæk

- Der løbes direkte finaler (C-/B- og A-finaler). Der fyldes op i alle finaler, dog sådan at der er mindst 3 løbere i den lavest seedede finale og som udgangspunkt altid 8 løber i A-finalen.

Det vil altid være tiderne på tværs af finalerne der afgør de endelige placeringer, og dermed også hvem der skal modtage medaljer.

Specifikationer hækkeløb

- A - Løbsslængde 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

Seedning M/L

- På **800 meter** løbes der direkte finale med A-finalen afviklet sidst. Hos senior mænd løber de 9 hurtigste i A-finalen. De resterende i B-finalen.

På **1.500 meter** for senior mænd løbes der samlet i ét heat.

Det kan komme på tale at slå flere heat sammen, også på tværs af køn.

Seedning spring og kast

- I **alle spring og kuglestød** er der vilkårlig spring-/stødrækkefølge, dog i trespring afhængig af plankevalg.
- I **diskos, hammer og spyd** vil startrækkefølgen være seedet med den bedst seedede atlet startende sidst. Dette sker udelukkende for at sikre en hurtigere afvikling.
- I **fladspring og kast** vil der være 3 forsøg til alle, hvorefter de 8 bedst placerede i hver aldersgruppe får yderligere 3 forsøg. Der seedes ikke om efter 3. runde, da det ikke er et mesterskab.

Gruppe	Kugle	Diskos	Hammer	Spyd	Bold
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	Diskos	Hammer	Spyd	Bold
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

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.
- 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 altid første prioriteret! 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 forsøg man har stået over. 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.

Generel opvarmning

- Der må ikke varmes generelt op inde på stadion!
- Der er mulighed for opvarmning på boldbanen på skolen på den modsatte side af vejen udenfor stadiontribunen, Sollentuna Allé (se stadionoversigt). **Der må IKKE varmes op på fodboldbanerne med udgang ved kasteburet!**
- 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 benytter denne mulighed.

Callroom

- Der er ikke callroom ved Copenhagen Open!

Opvarmning på konkurrenceområdet

- Da der ikke er callroom, så møder man selv op ved konkurrencestedet.
- I løb er der fri opvarmning op til ens øvelse indtil starteren fløjter klar til start.
- I alle spring og kast vil der være fri opvarmning fra det øjeblik den forrige konkurrence er overstået og frem til starttidspunktet.
- I højde og stang vil officials være klar til at hjælpe med at sætte overliggeren op på ønskede springhøjder.

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 direkte til præmieområdet, der ligger lige udenfor mixed zone, hvor medaljerne vil blive uddelt med det samme.

Specielt for 800 meter

- Der løbes på inddelte baner, og 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).

Længde- 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 og meldes når man via speakeren eller når man møder op til stadion.
- 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 trespring 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 i hver aldersgruppe får herefter 3 finaleforsøg.
- I højdespring springes der med 5 cm interval indtil der er 5 springere tilbage i gruppen, og herfra øges springhøjden med 3 cm. Der springes på højder der slutter på 1 eller 6, f.eks. 1,51m og 1,56m. Når der er 1 springer tilbage må vedkommende frit vælge højde.
- I stangspring springes der med 10 cm interval. Der springes på højder der slutter på 1, f.eks. 2,51m eller 4,61m. Når der er 1 springer tilbage må vedkommende frit vælge højde.
- Der er ikke omspringning om 1.pladsen.

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. Se yderligere under indvejning af redskaber.

Trænere & tilskuere

- Trænere og tilskuere er meget velkomne, men har ingen adgang til inderkredsen eller mixed zone ved mållinjen, hvor de aktive forlader inderkredsen.

Protester og præmieoverrækkelse

- Det vil være præmieoverrækkelse i umiddelbar forlængelse af alle øvelses afslutning. Overvejer man at indgive en protest, så skal man derfor gøre indsigelse overfor øvelseslederen, så præmieoverrækkelsen bliver udskudt.
- Hvis man ikke er tilfreds med øvelseslederens afgørelse, så skal man henvende sig til stævnelederen med henvisning til hvilke regler det er der er overtrådt. Stævnelederen der tager den endelige afgørelse.
- Hvis der i en øvelse indgives protest, må arrangøren ikke uddele medaljer, før stævnelederen har færdigbehandlet protesten. Dette gælder dog ikke, hvis protesten ikke har betydning for de 3 første placeringer.
- Det forventes at de aktive møder frem i deres konkurrencedragt til præmieoverrækkelsen

Resultater

- Alle deltager- og startlister er tilgængelige på iMars.dk.
- Der vil være LIVE opdatering fra de forskellige konkurrencesteder

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.

Café DMU

- Allerede fra 1 time før stævnestart vil det begge dage 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.



Hvidovre AM samarbejde med vores sponsorer



**HVIDOVRE
KOMMUNE**



**Sports
Productions**