

# PRAKTISK INFO

## DM Ungdom 2023

### Klubkuvert og startnumre

- Hver klub bedes hente deres klubkuvert med startnumre oppe til venstre for stævnesekretariatet øverst oppe på tribunen.
- I alle løb bæres nummeret på brystet. Der bruges ikke startnumre i stafetløb. 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 venstre øverst oppe 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 via 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 enten sekretariatet eller senest i callroom aht banefordelingen.
- Der seedes i alle øvelser ud fra resultater registret på Statletik senest dagen før DMU kl. 12. Findes dit resultat ikke på Statletik, så skal du eller din klub have fat i Dansk Atletik og gøre opmærksom på det.
- Endelig seedning sker efter deadline for afkrydsning. Startlister annonceres hurtigst muligt derefter på iMars.dk

### Seedning generelt

- Al seedning tager udgangspunkt i personlig rekord. DAF's regler giver dog mulighed for, at arrangørerne i særlige tilfælde kan fravige dette.

### 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 ift World Athletics's regler.
- I løb med indledende heat (**100m og kort hæk**) vil det altid være finalen, der afgør fordelingen af medaljer. Hvis indledende heat aflyses, så løbes der direkte finale på finaletidspunktet.
- På **100 meter samt kort hæk** løbes der indledende heat, hvis der er flere end 8 tilmeldte. Afhængig af antallet af indledende heat kan man herunder i tabellen se, hvor mange der går videre til næste runde.

Antal heat	Videre på placering	Videre på tid	Total videre
2	3	2	8
3	2	2	8
4	1	4	8

#### Seedning stafetter

- På **200-400 meter inklusive hækkeløb** løbes der 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.
- Da der på **4x100m og 4x400m og 1.000m stafet** sjældent er ÅB-tider, så fordeles holdene, så der er tilnærmelsesvis lige mange i hver heat. Hvis der er ÅB-tider, så sættes de hurtigste hold i sidste heat. Medaljer uddeles blandt de hurtigste tider på tværs af heat.

#### Seedning M/L

- 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, så samme aldersgruppe løber ved siden af hinanden med de hurtigste tider (hvis der er ÅB) på de yderste baner i aldersgruppen.
- 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 med 8 deltager i A-finalen, og dog mindst 3 løbere i det lavest seedede heat. Der startes på inddelte baner, hvor der fyldes op med ekstra løbere på de lige baner.

#### Seedning spring og kast

- På **1.500 meter og i længere løb** løbes der samlet i ét heat. Det kan komme på tale at slå flere heat sammen, også på tværs af køn.
- I **fladsspring 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 **fladsspring og kast** vil der være 3 forsøg til alle, hvorefter de 8 bedst placerede får yderligere 3 forsøg. Efter 3. runde seedes der om, så deltageren med det hidtil bedste resultat starter sidst, den næstbedste starter næstsidst etc. Der seedes ikke om efter 5. runde.

#### Generel opvarmning

- Man må ikke lave opvarmning på inderkredsen før man skal i callroom. Der er kun adgang for atleter, der er i konkurrence!
- 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.

#### 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 altid første prioritet! 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.

## Callroom

- Der vil være callroom for alle øvelser ved DMU. Callroom er ved 200m starten, hvor man henvender sig ved callroombordet til check ind. Man vil hurtigst muligt komme ud på stadion.
- Seneste mødetid:
  - Alle sprint 100-400m: 20 min
  - Alle løb fra 800m og længere: 20 min
  - Alle hækkeløb og forhindringsløb: 25 min
  - Stafetter: 25 min
  - Længde- og trespring: 35 min
  - Højdespring: 40 min
  - Stangspring: 60 min
  - Alle kast: 35 min
- **Møder man ikke op i callroom til tiden, så kommer man IKKE til start i den pågældende øvelse** med mindre man har sammenfaldende øvelser – husk her at melde det ud ved første check ind! Det har ingen indflydelse på efterfølgende øvelser. Det vil blive håndhævet, så informer alle!
- I callroom skal man fremvise startnummer på sit konkurrencetøj, stafethold tjekkes for ens konkurrencetøj samt 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 blive opbevaret af øvelseslederen. Man kan få det udleveret efter konkurrencen.
- Husk de nye skoregler ift tykkelse og carbonsåler. Tjek om dine sko er godkendt inden du kommer til callroom på [denne her liste](#), der også kan findes via [stævnets hjemmeside!](#)

## 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, 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.
- Der vil være præmieoverrækkelse direkte efter løbets afslutning, så **er du kandidat til en DMU-medalje, så bliv i præmieområde** lige udenfor mixed zone. Der vil ikke blive kaldt ud til præmieoverrækkelse. Er man ikke til stede, så kan man hente sin medalje efterfølgende hos præmieoverrækkerne.

### 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 når de passerer 200m starten. Denne rækkefølge må ikke ændres, selv om holdene skifter position fra 200m og frem mod skiftezone, men deltagerne må gerne rykke tættere på sargen i takt med at der bliver plads.

### 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).

### 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 er som følger:  
P15-P22: 76,2 cm  
D15: 76,2 cm  
D17: 83,8 cm  
D19 & D22: 91,4 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 og meldes når man hentes i callroom samt fra speakeren.
- I længe 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 får herefter 3 finaleforsøg, hvor den med det bedste resultat springer sidst.

## Højde- og stangspring - Springhøjder

Højde	Progression
P15	1,21 m, 5 cm interval indtil 1,35 m, herefter 3 cm
P17	1,31 m, 5 cm interval indtil 1,45 m, herefter 3 cm
P19-22	1,46 m, 5 cm interval indtil 1,55m , herefter 3 cm
D15	1,36 m, 5 cm interval indtil 1,55 m, herefter 3 cm
D17	1,46 m, 5 cm interval indtil 1,65 m, herefter 3 cm
D19-22	1,56 m, 5 cm interval indtil 1,75 m, herefter 3 cm

Stang	Progression
P15	2,01 m, 20 cm interval indtil 2,40 m, herefter 10 cm
P17-22	2,21 m, 20 cm interval indtil 2,80 m, herefter 10 cm
D15	2,21 m, 20 cm interval indtil 2,80 m, herefter 10 cm
D17	2,61 m, 20 cm interval indtil 3,20 m, herefter 10 cm
D19+22	3,01 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 guldet, 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

- **Alle hammerkastkonkurrencer vil blive afviklet inde på stadion.**
- 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 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

- Der kæmpes om DAF's mesterskabsmedaljer til de 3 første i hver øvelse.
- 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 præmie-overrækkelsen 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.
- Indgiver man en protest, så skal den afleveres på skrift i sekretariatet senest 30min efter øvelsen af færdigafviklet. 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 [iMars.dk](http://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

- Fra ca. 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**

HVIDOVRE  
ATLETIK & MOTION