

PRAKTISK INFO

Copenhagen Open 2026

Cykelløb i området!!

- Cykelløbet Copenhagen Sprint afvikles gennem Hvidovre 13. og 14. juni og veje er spærret. Tjek hjemmesiden copenhagensprint.com om din transportvej til og fra Hvidovre Stadion er påvirket.

Klubkuvert og startnumre

- Alle danske klubber bedes hente deres klubkuvert med startnumre i kiosken ved præmieoverrækkelsen – ved målområdet.
- 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 startnummer!
- I alle løb bæres startnummeret på brystet. I spring og kast er det valgfrit om startnummer placeres på brystet eller på ryggen.
- Startnumrene må ikke foldes, bøjes eller på anden måde gøres mindre.

Indvejning af kasteredskaber

- Indvejning af egne kasteredskaber foregår i kiosken ved præmieoverrækkelsen – ved målområdet.
- Indvejning kan ske hver dag startende 1 time før stævnestart og skal være afsluttet 1 time før øvelsesstart. De aktive skal selv bringe indvejet redskab til øvelsesstedet.

Afkrydsning & afbud

- Der er elektronisk afkrydsning for alle øvelser. Du kan besøge iMars.dk eller benytte QR-koden herunder.



Seedning generelt

- 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!** Afkrydsning efter udløbet tidsfrist håndteres af stævnesekretariatet øverst oppe på tribunen.
- Man skal **ikke** krydse sig af til løbsfinaler, men hvis man ikke ønsker at deltage i finalen, så bedes man melde afbud i sekretariatet øverst på tribunen.
Endelig seedning sker efter deadline for afkrydsning. Startlister annonceres hurtigst muligt derefter på iMars.dk
- 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.

Banen vendes ved konsekvent modvind

Skifter den konsekvent til modvind, så vil vi løbe den modsatte vej, og forsøger dermed efter bedste evne at afvikle 100 og 200m i medvind. Husk at alle 100m løbere i seniorklasserne er garanteret 2 løb – alle får mulighed for at løbe finale!

Seedning og banefordeling sprint og hæk

- 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 yderbanerne. Der følges World Athletics regler.

60m, 80m og 100m ungdom

- På alle 60m, 80m og 100m sprint vil der blive løbet en A-finale ved mere end 8 deltagere i de indledende heats. De 8 finaledeltagere kvalificerer sig efter følgende regler:
 - Er der 2 indledende heat, så er det de 3 hurtigste tider i hvert heat der går til finalen, samt herefter de 2 hurtigste tider – 8 finaledeltagere.
 - Er der 3 indledende heat, så er det de 2 hurtigste tider i hvert heat der går til finalen, samt herefter de 2 hurtigste tider – 8 finaledeltagere.
 - Er der 4 eller flere indledende heat, så er det den hurtigste tid i hvert heat der går til A-finalen, samt herefter de hurtigste tider – 8 finaledeltagere.

100m senior

- Der vil være 2 løb til alle på 100 meter i seniorklasserne
- De 24 højest rangerede løbere 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.

200m, 300m og 400m samt kort og lang hæk

- Der løbes direkte finaler (A/B/C etc.-finaler). Der fyldes op i alle finaler, dog sådan at der er mindst 3 løbere i den lavest seedede finale. A-finalen løbes altid sidst. Tiderne på tværs af finalerne afgør de endelige placeringer, og dermed også hvem der skal modtage medaljer.

Seedning 800m til 3000m

- Der løbes direkte finale og A-finalen afviklet sidst.

Seedning spring og kast

- **I alle spring og kast** med mere end 16 deltagere opdeles i puljer. Opdelingen i puljer sker ud fra årsbedste i 2026. De bedst rangerede atleter kommer i A-puljen. **Der uddeles medaljer i alle puljer.**
- **I alle spring og kuglestød** er der vilkårlig spring-/stødrækkefølge, dog i trespring afhængig af plankevalg.
- **I diskos, hammer, spyd og bold** vil startrækkefølgen være seedet med den bedst seedede atlet startende sidst. Dette sker udelukkende for at sikre en hurtigere afvikling.

Specifikationer hækkeløb

A - Løbslængde
D - Antal hække

B - Aldersklasse
E - Afstand til første hæk

C - Hækhøjde
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

Kasteredskaber

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 det, hvis 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 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 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 er mulighed for opvarmning i atletikhallen bag ved det første sving.
- Der må generelt ikke laves indledende opvarmning inde på stadion!
- **Der må IKKE varmes op på fodboldbanerne med udgang ved kasteburet!**

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.

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 er A-sandgraven den sandgrav nedenfor tribunen, hvor deltagerne får medvind. B-sandgraven er nedenfor tribunen i modsatte retning.
- Sandgravene der benyttes besluttet af øvelseslederne 1 time før øvelsesstart og meldes via speakeren.
- I længde springes der fra en 1 meter planke. I trespring er der mulighed for at springe fra en 7m, 9m, 11 eller 13m planke.
- For at give en smidig afvikling, så vi alle trespring fra den samme planke blive afviklet inden man skifter planke.
- Der er 3 forsøg til alle, og de 8 bedste i hver pulje får herefter 3 finaleforsøg. Dog kun 3 forsøg i alt for ungdom op til og med 9 år.

Højde- og stangspring

- Øvelseslederen aftaler starthøjde med den enkelte deltager
- Højde: Springhøjder øges med 5 cm indtil højden X, herefter med 3 cm:
 - P11 og D11: X = 1,15m
 - P13 og P15: X = 1,40m
 - D13 og D15: X = 1,60m
 - P17 og K: X = 1,65m
 - D17 og M: X = 1,98m
- Stang: Springhøjder øges med 10 cm indtil højden X, herefter med 3 cm:
 - P15, D15 og P17: X = 2,70m
 - K: X = 3.60m
 - D17 og M: X = 4,80m
- 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. Der seedes ikke om. Dog kun 3 forsøg i alt for ungdom op til og med 9 år.
- Der er mulighed for både at benytte de redskaber som arrangøren stiller til rådighed og de redskaber deltagerne 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 alle øvelser og det foregår efter speciel tidsplan (som udgangspunkt kort tid efter øvelsens afslutning).
- Medaljer:
 - Medalje til alle deltagere i aldersgruppen 8-9 år.
 - I spring og kast for ungdom er der medaljesæt til alle puljer.

- Medalje til de første 6 deltagere per øvelse/pulje i aldersgruppen 10-11 år.
- Medalje til de første 3 deltagere i aldersgruppen 12-13 år og ældre.
- 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 man mener ikke er overholdt. Stævnelederen 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 medaljefordelingen.
- 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 nogen kommer til skade, så er der mulighed for at trække på stævnets samarittere, der holder til nede ved præmieoverrækkelsen.

Café Popen og isbod

- Allerede fra 1 time før stævnestart vil det begge dage være muligt at købe friskbrygget kaffe, vand, sodavand, sandwich, kage etc. Der er desuden en separat isbod.
- I finder Café CphOpen nede ved starten på 100m.
- Vi tager ikke mod kontanter, men det er muligt at betale med de gængse betalingskort og MobilePay.

Pigsko og løbesko

- Global Sport opstiller deres stand begge dage. Tjek deres produkter på www.globalsport.se



Hvidovre AM samarbejder med vores sponsorer

CRAFT

K | S
O | 99

globalsport.se



**HVIDOVRE
KOMMUNE**



**Sports
Productions**