

PRAKTISK INFO

DM Masters Open 2026

Tidsskema

- Tidsskema for lørdag den 15. august og søndag den 16. august findes på stævnets hjemmeside på www.hvidovre-atletik.dk fra mandag den 10. august. Eller scan QR-koden her:



Startnumre

- Tidsskema indeholder desuden **plan for præmieoverrækkelser**.
- Skal afhentes ved midterindgangen til den store tribune.
- I alle løb, fladsspring og kast skal startnummer bæres på brystet. I højde og stangspring er det valgfrit om det bæres på brystet eller ryggen.
- Startnumrene må ikke foldes, bøjes eller på anden måde gøres mindre.

Indvejning af kasteredskaber

- Indvejning af egne kasteredskaber ved midterindgangen til den store tribune – hvor der også afhentes startnumre.
- Åbningstid lørdag: kl. 09.00 – 17.00.
- Åbningstid søndag: kl. 09.00 – 15.00.
- Dog kan der være lukket for indvejning i forbindelse med præmieoverrækkelser.
- De indvejede redskaber skal medbringes til øvelsesstedet af deltagerne selv.

.Afkrydsning

- Der er elektronisk afkrydsning for alle øvelser. Gå på iMARS.dk eller scan QR-koden herunder.



- Afkrydsningen åbnes 24 timer før øvelsesstart og skal ske **senest 60 min før øvelsesstart!**
- I tilfælde af for sen afkrydsning skal deltageren henvende sig i stævnese sekretariatet øverst oppe på den store tribune.
- Endelig seedning sker efter deadline for afkrydsning. Startlister annonceres hurtigst muligt derefter på iMARS.dk.

Seedning generelt

- Al seedning tager udgangspunkt i 2026 årsbedste resultat i det omfang

resultaterne er tilgængelige på Statletik torsdag inden stævnet.

- Indledende opvarmning**
- Der er mulighed for indledende opvarmning i atletikhallen
 - **Der må IKKE udføres indledende opvarmning inde på stadion!**
 - **Der må IKKE varmes op på fodboldbanerne bag stadion ved kasteburet!**
- Opvarmning på stadion**
- Deltagerne må lave den afsluttende opvarmning inde på stadion, hvor udgangspunktet er 15 minutter inden øvelsesstart og tidligere, hvis det ikke genere andre deltager, som er i gang med deres konkurrence.
- Klar ved øvelsesstedet**
- Deltagerne bedes opholde sig nær startstedet/øvelsesstedet fra 10 minutter før øvelsesstart.
 - Deltagerne skal sørge for følgende:
 - Startnummer fastgjort på klubtrøje
 - Være iført Klubtøj
 - At pigsko overholder følgende:
 - Løb: maximum 7 mm
 - Længde, trespring og stangspring: maximum 9 mm
 - Højde og spyd: maximum 12 mm
 - Der er krav om at alle overholder World Athletics skoregler. Skoenes gyldighed kan tjekkes her: <https://certcheck.worldathletics.org/>
 - Ved konkurrencestedet i løb er der fri opvarmning indtil starteren fløjter klar til ens løbeheat.
 - I spring- og kasteøvelser er der fri opvarmning indtil øvelseslederen kalder klar til øvelsesstart.
 - I højde og stang vil officials være klar til at hjælpe med at sætte overliggeren op på atleternes ønskede springhøjder.
- Konkurrenceafvikling**
- 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).
- Specielt for 1000m stafet:**
- Der løbes på inddelte baner for de første to skifter (100m og 200m), hvorefter 3. skifte (300m løberen) må løbe ind på den inderste bane kort efter start, når de har passeret den buede streg (markeret med små kegler).
- Længde- og trespring**
- Der springes på banerne langs tribunen og i den ende med de mest gunstige vindforhold. Øvelsesstedet besluttet af øvelseslederen senest ½ time inden øvelsesstart.
 - I længde springes der fra en 1 meter planke. I trespring er der mulighed for at springe fra 5m, 7m, 9m, 11m og 13m planke.
- Længdespring uden tilløb/Stående længdespring, regler fra DAF:**
- 30.C.1. Et stående længdespring skal foretages fra kanten af sandkassen eller fra en lav kasse, hvor det er muligt for tæerne at blive bøjet rundt om forkanten på enten kanten af sandkassen eller kassen. Springet måles fra afsætslinjen/forkanten af sandkassen eller kassen der er sat af fra, dette selvom tæerne eller den forreste del af skoene har brudt afsætslinjen. Overfladen på afsætsstedet, enten overfladen foran sandkassen eller kassen skal være således, at landingspunktet (sandet eller en landingsmåtte) er i niveau med afsætsstedet.

- Note: afsæt fra en kasse benyttes normalt kun ved landing på en måtte der ligger fast og ikke kan rykke sig. Afsætskassen og landingsmåtten skal således have samme højde eller tykkelse om man vil.
- 30.C.2. Atleterne må placere deres fødder i enhver position, men i springet skal begge fødder forlade jorden samtidigt. Hvis fødderne løftes fra jorden to eller flere gange (dobbeltspring), eller hvis springet foretages to gange uden at springet er fuldført, betragtes det som et ugyldigt forsøg.
- 30.C.3. Efter at have indtaget startpositionen må atleten vippe frem og tilbage, skiftevis på hæle og tæer, eller blot løfte hæle eller tæer fra jorden. Det er ikke tilladt at vride fødderne på jorden, men det er tilladt at vride i det øjeblik, fødderne (tæerne) forlader jorden i øvelsen.
- 30.C.4. En uregelmæssig øvelse skal altid betragtes som et nulforsøg, selvom hoppet ikke fuldføres.
- 30.C.5. Atleter må ikke tage et eller flere indledende skridt, før de indtager startpositionen således, at der er en kontinuerlig eller sammenhængende rytme mellem dette/disse skridt og øvelsen.
- 30.C.6. Landingsområdet kan enten være en sandkasse eller en måtte, der ikke kan flytte sig. (I Hvidovre bruger vi sandkasse)

Højdespring og stangspring

- I **højdespring** er der en starthøjde 0,85m og overliggeren hæves med 3 cm. Deltagerne meddeler øvelseslederen starthøjde.
- I **stangspring** er der en starthøjde på 1,51m og overliggeren hæves med 10 cm. Deltagerne meddeler øvelseslederen starthøjde

Alle kast

- Der er mulighed for både at benytte de redskaber som arrangøren stiller til rådighed og de redskaber kasterne selv har fået indvejet.

Spydkast

- Spydkast afvikles fra den ende af stadion der er modsat kasteburet, hvis der samtidigt afvikles hammerkast. Derefter vælges den ende der som giver de mest gunstige forhold for deltagerne. Øvelsesstedet besluttet af øvelseslederen senest ½ time inden øvelsesstart.

Trænerplacering & tilskuere

- Trænere og tilskuere har ingen adgang til inderkredsen.

Protester

- Overvejer man at indgive en protest, så skal man gøre indsigelse overfor løbslederen/øvelseslederen.
- Hvis man ikke er tilfreds med øvelseslederens afgørelse, så skal man indgive en skriftlig protest/appel til sekretariatet (oppe under tribunen) med henvisning til hvilke regler der er overtrådt. Dette skal ske senest 30 min efter resultatet af øvelsen er offentliggjort. Ved aflevering af protest skal der overføres 500 kr. til arrangøren, som tilbagebetales, såfremt man får medhold.
- Hvis der i en øvelse indgives protest, vil arrangøren ikke uddele medaljer, før juryen har færdigbehandlet protesten. Dette gælder dog ikke, hvis protesten ikke har betydning for de 3 første placeringer.

Præmieoverrækkelse

Gælder for DM øvelser og DM revanche øvelser

- Tidspunkt for præmieoverrækkelser i de enkelte øvelser fremgår af tidsskemaet
 - link: www.hvidovre-atletik.dk under arrangementer og Danske Mesterskaber 2025. Eller scan QR-koden herunder:



- I DM øvelser er der medalje til nr. 1, 2 og 3 i alle Masters aldersklasser
- I stående længde er der præmie til de bedste tre K og M udregnet på tværs af aldersklasser ved brug af IAAF's aldersfaktorer.
- Det forventes at de aktive møder frem i deres konkurrencetøj til præmieoverrækkelsen.
- Der er ikke præmier til de ekstra senior-øvelser.

Resultater

- Alle resultater 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 samaritter, der holder til nede ved for enden af stadion ved udgang mod atletikhallen.

Café DM

- Café DM er beliggende lige uden for 100m starten og er åben lørdag fra kl. 11 – 15 og søndag fra kl. 11 til 14. **Husk** at forsyne jer inden Café lukketid, da stævnet forsætter efter lukketid. Cafeen tager imod kort og MobilePay.

3. halvleg, fællesspisning

- Foregår lørdag aften kl. 19 – 21 i festlokalet på 1. sal i tribunebygningen på Hvidovre Stadion. Der er behov for forhåndstilmelding med tilmeldingsfrist 9. august.

HVIDOVRE

ATLETIK & MOTION

Stadion oversigt DM Masters Open 2026

Speaker / Sekretariat

Toiletter

Toiletter

Startnumre
Redskabsvejning

Første
hjælp

Længde A

Længde B

Café
DM

EXIT

Opvarmning i atletikhal

Præmie-
overrækkelse

Kugle

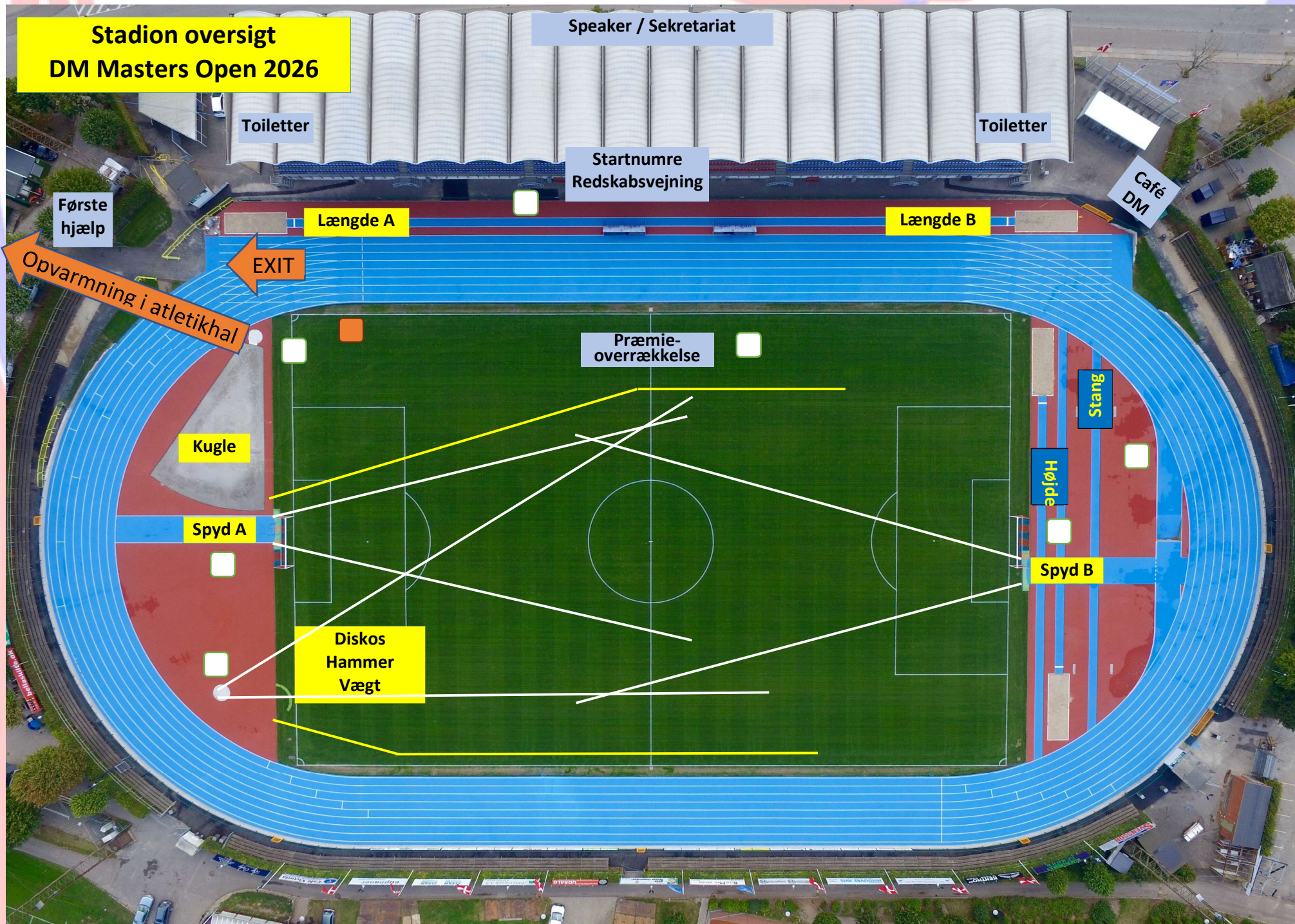
Spyd A

Diskos
Hammer
Vægt

Stang

Højde

Spyd B





CRAFT ::



**HVIDOVRE
KOMMUNE**



**Sports
Productions**