

Opdatering 20-08-2025: Det er besluttet at alle venteliste-deltagere på 200m for kvinder og mænd løber med DM 200m indledende om søndagen. 200m som ekstra-øvelse udgår dermed. Kvalifikationsregler fra indledende 200m til finale er opdateret til det formål; se nedenfor på side 2.

PRAKTISK INFO

Danske Mesterskaber 2025

Tidsskema

- Tidsskema for lørdag den 23. august og søndag den 24. august findes på stævnets hjemmeside på www.hvidovre-atletik.dk. Eller scan QR-koden her:



Klubkuvert og startnumre

- Tidsskema indeholder desuden **plan for præmieoverrækkelser**.
- Samme sted findes **tidsplan for callroom** for de enkelte øvelser.
- Findes ved callroom i atletikhallen. Når man har taget sit eget nummer, så lægger man sin klubs kuvert retur, så alle kan finde deres nummer.
- I alle løb, fladspring 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 foregår ved callroom inde i atletikhallen.
- Åbningstid lørdag: kl. 12.30 – 18.00.
- Åbningstid søndag: kl. 11.30 – 15.30.
- Arrangøren opbevarer de indvejede redskaber. De indvejede redskaber vil være til rådighed for atleterne under opvarmningen inde på stadion.

Afkrydsning

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



Afbud & Finaleerstatninger

- Afkrydsningen åbnes 24 timer før øvelsesstart og skal ske **senest 90 min før øvelsesstart! I løbeøvelser med flere heat er det 90 min før start af første heat!**
- Endelig seedning sker efter deadline for afkrydsning. Startlister annonceres hurtigst muligt derefter på iMARS.dk.
- I tilfælde af afbud eller manglende afkrydsning til DM-øvelser, så tilbydes øverst rangerede ventelistedeltagere start. Ventelistedeltagere der tilbydes og ønsker DM-start skal henvende sig i callroom senest 10 minutter efter deadline for afkrydsning. Status for afkrydsning kan følges på iMARS.dk.

- Man skal **ikke** krydse sig af til løbsfinaler, men hvis man ikke ønsker at deltage i finalen, så bedes man melde afbud i sekretariatet eller callroom da finalepladsen så vil blive tilbudt en anden løber. Deltagere lige uden for finalen kan ved henvendelse i callroom holde sig orienteret om muligheden for finaledeltagelse.

Seedning generelt

- Al seedning tager udgangspunkt i 2025 årsbedste resultat.
- Resultater opnået frem til torsdag den 14. august 2025 kan medtages i seedningen, forudsat resultater er tilgængelige for arrangøren (= fremgår af Statletik).

Seedning og kvalifikation ved indledende løb

- Ved indledende løb i 100m, 200m og kort hæk fordeles løberne til de enkelte heat via et zig-zag mønster på baggrund af seedningen.
 - Ved 2 indledende heats vil de 3 hurtigste (Q) i hvert heat gå til finalen, samt herefter de 2 hurtigste tider (q) på tværs af heats.
 - Ved 3 indledende heats vil de 2 hurtigste (Q) i hvert heat gå til finalen samt herefter de 2 hurtigste tider (q) på tværs af heats.
 - *Opdatering 20-08-2025 for 200m: Ved 4 og 5 indledende heats vil heatvinderen (Q) gå til finalen samt herefter de resterende henholdsvis 4 og 3 hurtigste tider (q) på tværs af heats.*

Seedning og banefordeling løbs-finaler

- På **100m, 100/110m hæk og Frame Running** trækkes der mellem de 4 bedst seedede løbere lod om de 4 midterste baner (3, 4, 5 og 6). Mellem de 5. og 6. seedede trækkes der lod om bane 2 og 7, mens der mellem de 7. og 8. seedede trækkes lod om bane 1 og 8.
- På **200m** trækkes der mellem de tre højest seedede atleter lod om banerne 5 til 7, mellem de tre næste trækkes der lod om banerne 3, 4 og 8, og mellem de to sidste trækkes der lod om banerne 1 og 2.
- På **400m og 400m hæk** løbes der direkte finaler. Der løbes C- (kun 400m) B- og A-finale med op til 8 atleter i hver finale og uanset det samlede deltagerantal over 8 kommer de 8 bedst seedede i A-finalen. Medaljerne fordeles til de 3 hurtigste tider på tværs af finalerne. A-finalen løbes til sidst.
I hver finale trækkes der mellem de fire bedst seedede atleter lod om banerne 4 til 7, de to næste om banerne 3 og 8 og de to sidste om banerne 1 og 2.
- På **800m** løbes der direkte finaler. Der løbes B- og A-finale med op til 9 atleter i hver finale og uanset det samlede deltagerantal over 9 kommer de 9 bedst seedede i A-finalen. Medaljerne fordeles til de 3 hurtigste tider på tværs af finalerne. A-finalen løbes til sidst.
I hver finale trækkes der mellem de fire bedst seedede atleter lod om banerne 4 til 7, de to næste om banerne 3 og 8, de to næste om banerne 1 og 2 og den sidst seedede placeres i bane 8.
- På **1500m, 5000m, 3000m forhindring og kapgang** trækkes der lod om startplaceringerne.
- I **kapgang** vil kvinder og mænd gå sammen i ét heat, hvor kvinder går 3.000 meter og mænd 5.000 meter.

Seedning spring og kast

- I **alle spring og kast** trækkes der lod om startrækkefølgen.
- I **fladspring og kast** vil der være 3 forsøg til alle, hvorefter de 8 bedst placerede får yderligere 3 forsøg. De sidste 3 forsøg afvikles efter omvendt placeringsrækkefølge per afsluttet 3. runde.

Indledende opvarmning

- Der er mulighed for indledende opvarmning i atletikhallen samt på boldbanen

på skolen på den modsatte side af vejen udenfor stadiontribunen på Sollentuna Allé (se retning på stadionoversigt).

- **Der må IKKE udføres indledende opvarmning før callroom inde på stadion!**
- **Der må IKKE varmes op på fodboldbanerne ved udgang ved kasteuret!**

Callroom & callroom-tider

- Callroom er i atletikhallen. Adgang til hallen sker gennem porten.
- Man **skal møde rettidigt ind**, og bekræfte sin start i callroom.
- Man kan ikke komme til start, hvis man ikke er blevet godkendt i callroom.
I callroom vil der blive tjekket:
 - Startnummer fastgjort på klubtrøje
 - Klubtøj
 - Konkurrencesko
 - Piglængder
 - Løb: maximum 7 mm
 - Længde, trespring og stangspring: maximum 9 mm
 - Højde og spyd: maximum 12 mm
- Man må ikke medbringe mobiltelefoner og andet elektronisk udstyr til konkurrencestedet (jævnfør WA rule 6.3.2). Gem det væk og lad det blive dybt i tasken. Hvis mobiltelefon og andet elektronisk udstyr observeres af callroom team, så bliver man bedt om at aflevere det til opbevaring i callroom til efter øvelsen er afsluttet.
- Der er krav om at alle overholder World Athletics skoregler. Skoenes gyldighed kan tjekkes her: <https://certcheck.worldathletics.org/>
- Callroom tider:

Øvelser	Seneste mødetid X min før ens løbeheat/øvelsesstart	Afgang til stadion X min før ens løbeheat/øvelsesstart
Sprint / hæk	20 min.	15 min.
800-5.000m samt kapgang	15 min.	10 min.
Forhindringsløb	20 min.	15 min.
Længde- trespring og	35 min.	30 min.
Højdespring	40 min.	35 min.
Stangspring	55 min.	50 min.
Alle kast	35 min.	30 min.

- Man må ikke forlade den anviste callroom boks efter indtjekning medmindre det er aftalt med callroom teamet.
- Ved den planlagte afgangstid fra callroom til stadion vil ens heat/øvelse blive ført fælles ud på stadion af en official.
- Der er lagt en rød løber ud fra callroom til stadion, hvor man kan gå med pigsko.
- Alle startfelter bliver ledt ud til konkurrencestedet af en official.
- 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 øvelsespræsentation umiddelbart inden øvelsesstart.
- I højde og stang vil officials være klar til at hjælpe med at sætte overliggeren op på atleternes ønskede springhøjder.

Opvarmning på konkurrenceområdet

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. El-bil vil transportere kurve med tøj til udgangen efter målstregen, hvor man igen kan samle det op.

Medvind på kort sprint og kort hæk

- På 100 og 200 meter, samt 100 og 110 meter hæk, vil der være en løbende kontrol af vinden. Skifter den konsekvent til modvind, så vil vi løbe den modsatte vej, og forsøger derved at afvikle løbene i medvind.

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 på banerne langs tribunen og i den ende med de mest gunstige vindforhold. Øvelsesstedet besluttet af øvelseslederen inden deltagerne kommer på stadion fra callroom.
- I længde springes der fra en 1 meter planke. I trespring er der mulighed for at springe fra 9m, 11m og 13m planke.

Højdespring og stangspring

- I **højdespring** springes der med følgende springhøjder:
Kvinder: 146-151-156-161-165-168-171-174-177-179-181 + 2 cm
Mænd: 171-176-181-186-191-195-199-202-205-208-211-213 + 2 cm
 - Når der er 1 springer tilbage må vedkommende frit vælge højde.
- I **stangspring** springes der med følgende springhøjder:
Kvinder: 281-301-321-336-351-361-371-381-391-396-401 + 5 cm
Mænd: 381- 401-421-436- 451-466- 481-491- 501-506 + 5 cm
 - Når der er 1 springer tilbage må vedkommende frit vælge højde.

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, som giver de mest gunstige forhold for deltagerne. Øvelsesstedet besluttet af øvelseslederen inden deltagerne kommer på stadion fra callroom.

- Trænere og tilskuere har ingen adgang til inderkredsen.

Trænerplacering & tilskuere

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 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 samt præmie fra Craft til den danske mester.
- I DM revanche øvelser er der præmie fra Craft til vinderen.
- Medalje og præmievinderne bedes møde op ved præmieskamlen 5 min før tidspunktet anført i tidsplanen.
- Det forventes at de aktive møder frem i deres konkurrencetøj til præmieoverrækkelsen.

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 både lørdag og søndag fra kl. 13 til ca. 18. Der kan købes være muligt at købe friskbrygget kaffe, vand, sodavand, pølser, sandwich, kage etc. Cafeen tager imod kort og MobilePay.

Stadion oversigt DM 2025

Speaker / Sekretariat

VIP

OPVARMNING

Toiletter

Toiletter

Første
hjælp

Café
DM

Længde A

Længde B

EXIT

Callroom i atletikhal
Opvarmning i atletikhal

Præmie-
overrækkelse

Kugle

Spyd A

Højde

Diskos
Hammer

Spyd B

Stang





CRAFT ::



**HVIDOVRE
KOMMUNE**



**Sports
Productions**