

# PRAKTISK INFO

## Danske Mesterskaber 2024

### Klubkuvert og startnumre

- 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.
- Indvejning kan ske hver dag startende 1 time før stævnestart og skal være afsluttet senest 1 time før øvelsesstart.

### Afkrydsning

- 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 90 min før øvelsesstart!**
- Endelig seedning sker efter deadline for afkrydsning. Startlister annonceres hurtigst muligt derefter på [iMars.dk](#)

### Afbud & Finaleerstatninger

- 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.

- **NYT !!!**

Ved alle løb med indledende heat vil der være mulighed for, at 2 løbere fra de indledende heat kan komme i spil til finalen, hvis der bliver afbud efter indledende eller i Callroom.

Efter indledende løb skal man henvende sig i sekretariatet senest 20 minutter efter sidste heat, og meddele at man er interesseret i at være reserve til finalen.

De to bedst placerede bliver udnævnt til reserver og skal varme op til finalen, og får i callroom at vide, om der bliver en ledig plads i finalen.

### Seedning generelt

- Al seedning tager udgangspunkt i årsbedste resultat. Arrangøren forbeholder sig dog retten til at afvige fra dette, hvor det sportsligt kan vurderes nødvendigt, for at kunne gennemføre så retfærdige konkurrencer som muligt.
- Resultater opnået frem til fredag den 28. juni kan medtages i seedningen, forudsat resultater er tilgængelige for arrangøren (= fremgår af Statletik).

### Banen vendes i S/H ved konsekvent modvind

- 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, så vi forsøger at afvikle løbene i medvind.

- Seedning og kvalifikation**
- Indledende heat**
- Ved indledende løb i S/H fordeles løberne til de enkelte heat via et zig-zag mønster, mens der til alle finaler følges World Athletics regler.
  - På **100m kvinder** med 2 heat vil de 3 hurtigste (Q) i hvert heat gå til finalen, samt herefter de 2 hurtigste tider (q).
  - På **100 og 200m mænd og 200m kvinder** med 3 heat vil de 2 hurtigste (Q) i hvert heat gå til finalen samt herefter de 2 hurtigste tider (q).
- Seedning og banefordeling finaler**
- På **100m, 100/110m hæk og 100m Frame Running** trækker de 4 bedst seedede løbere lod om de 4 midterste baner (3, 4, 5 og 6). De 5. og 6. seedede trækker lod om bane 7 og 8, mens de 7. og 8. seedede trækker lod om 1 og 2.
  - På **200m** trækker de tre højest rankede atleter lod om banerne 5 til 7, de tre næste om banerne 3, 4 og 8 og de to sidste om banerne 1 og 2.
  - På **400m og 400m hæk** løbes der direkte finaler. Der løbes B- og A-finale med op til 8 atleter i hver finale. Medaljerne fordeles til de 3 hurtigste tider på tværs af finalerne. A-finalen løbes til sidst.  
I hver finale trækker de fire bedst rangerede atleter lod om banerne 3 til 6, de to næste om banerne 7 og 8 og de to sidste om banerne 1 og 2
  - På **800m** trækker de fire bedst rankede atleter lod om banerne 3 til 6, de to næste om banerne 7 og 8 og de to sidste om banerne 1 og 2.  
Der startes på inddelte baner, og der kan løbe op til 2 atleter på hver bane
  - Fra **1500m og op samt kapgang** trækkes der lod om banerne.
  - I **kapgang** vil kvinder og mænd gå sammen i ét heat, selv om kvinder går 3.000 meter og mænd 5.000 meter.
- 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 for at sikre en mere smidig afvikling.
  - I **fladspring og kast** vil der være 3 forsøg til alle, hvorefter de 8 bedst placerede får yderligere 3 forsøg. Der seedes om efter 3.runde.
- Generel opvarmning**
- Der er opvarmning på boldbanen på skolen på den modsatte side af vejen udenfor stadiontribunen på Sollentuna Allé (se stadionoversigt).
  - **Der må ikke varmes op inde på stadion!**
  - **Der må IKKE varmes op på fodboldbanerne med udgang ved kasteuret!**
  - 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, da hallen er fyldt op med dommere, callroom og ekstra udstyr – der kan kun løbes 40 meter i hallen!
- Callroom & callroomstider**
- Callroom er i atletikhallen. Adgang til hallen sker gennem indgangsdøren i siden af hallen, ikke 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 ens startnummer, klubbetøj, konkurrencesko, piglængder og reklamer. Man må ikke medbringe mobiltelefoner og andet elektronisk udstyr. Aflever det til din træner inden callroom.
  - Der er krav om at alle overholder World Athletics skoregler. Skoenes gyldighed kan tjekkes her: <https://certcheck.worldathletics.org/>
  - Ved den planlagte afgangstid 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.
  - Callroom tider:

Øvelser	Seneste mødetid X min før øvelsesstart	Afgang til stadion X min før øvelsesstart
Sprint / hæk	30 min.	25 min.
800-5.000m samt kapgang	15 min.	10 min.
Forhindringsløb	20 min.	15 min.
Længde- og trespring	35 min.	30 min.
Højdespring	35 min.	30 min.
Stangspring	50 min.	45 min.
Alle kast	35 min.	30 min.

### Opvarmning på konkurrenceområdet

- Alle startfelter bliver ledt ud til konkurrencestedet af en official.
- Ved konkurrencestedet i løb er der fri opvarmning indtil starteren fløjter klar til ens heat/løb.
- I alle spring og kast vil der være opvarmningsforsøg i spring-/kasterækkefølge. Er der tid til overs, så kan der gives flere forsøg.
- 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 3 medaljetagere.

Herfra går man direkte til tilskuerhegnet midt på tribunen, som er samlingsstedet for præmieoverrækkelse. 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 via speakeren.
- I længde springes der fra en 1 meter planke. I trespring er der mulighed for at springe fra en 9m, 11m eller 13m 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 for kvinder og mænd får herefter 3 finaleforsøg i ny seedningsrækkefølge.
- **Højdespring og stangspring**
- I **højdespring** springes der med følgende springhøjder:  
Kvinder: 151-156-161-165-168-171-174-177-179-181 + 2 cm  
Mænd: 171-176-181-186-191-195-198-201-204-207-209-211 + 2 cm
- Når der er 1 springer tilbage må vedkommende frit vælge højde.
- I **stangspring** springes der med følgende springhøjder:  
Kvinder: 311-326-341-351-361-371-381-391-396-401-406 + 5 cm  
Mænd: 411-426-441-451-461-471-481-491-496-501-506 + 5 cm
- Når der er 1 springer tilbage må vedkommende frit vælge højde.

### Alle kast

- Der er 3 forsøg til alle, og de 8 bedste for kvinder og mænd får herefter 3 finaleforsøg i ny seedningsrækkefølge.
- 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.

### Trænerplacering & tilskuere

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

### Protester og præmieoverrækkelse

- Der vil være præmieoverrækkelse i umiddelbar forlængelse af afslutningen på alle øvelser, også i løb. Overvejer man at indgive en protest, så skal man derfor gøre indsigelse overfor øvelseslederen, så præmieoverrækkelsen kan blive udskudt.
- Hvis man ikke er tilfreds med øvelseslederens afgørelse, så skal man henvende sig skriftligt til sekretariatet med henvisning til hvilke regler der er overtrådt. Dette skal ske senest 30 min efter øvelsen er overstået. Ved aflevering af protest overføres 500 kr. til arrangøren, som tilbagebetales, såfremt man får medhold.
- Hvis der i en øvelse indgives protest, må arrangøren ikke uddele medaljer, før overdommeren 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 konkurrencetøj 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 for enden af stadion oppe af rampen på den anden side af hegnet/hækken.

### Café DM

- Allerede fra 1 time før stævnestart vil det begge dage være muligt at købe friskbrygget kaffe, vand, sodavand, pølser, sandwich, kage etc. fra Café ved starten af 100m. Cafeen tager imod kort og MobilePay.

# HVIDOVRI

## TLETIK & MOTIO



# Stadion oversigt DM 2024

Speaker / Sekretariat

OPVARMNING

Toiletter

Toiletter

Første hjælp

Callroom

EXIT

Længde A

Længde B

Café DM VIP

Præmie  
overrækkelse

Kugle

Længde C

Spyd A

Spyd B

Høide

Længde D

Diskos  
Hammer

Stang





**CRAFT** 



**HVIDOVRE  
KOMMUNE**



**Sports  
Productions**