

# PRAKTISKE OPLYSNINGER

## TRÆNERPLACERING UNDER KONKURRENCERNE

Trænere og tilskuere må ikke opholde sig på konkurrenceområdet – dvs de skal opholde sig uden for hegnet rundt om stadion/banerne.

Vi regner med at lave et område ved spyd hvor trænere kan komme ind.

De aktive atleter må gå over til træneren - ikke omvendt.

Det er tilladt at se video optaget af en repræsentant for den aktive. Videoen må ikke optages på konkurrenceområdet. DAF's konkurrenceregler omkring assistance fremgår af regel 144.

## STARTLISTER & RESULTATLISTER

Startlister og resultater vil løbende blive opdateret på [www.imars.dk/liveboard](http://www.imars.dk/liveboard).

Konstateres der fejl i resultaterne kontaktes sekretariatet.

## TOILETTER

Findes i stadionbygningen og ved 300m start.

## OMKLÆDNING

Omklædning kan ske i stadionbygningen.

## SEKRETARIAT

Stævne sekretariat findes i vores klubhus ved 100m starten. Vi opfordrer til at benytte indgangen på bagsiden af klubhuset (ud mod hammerkast).

## TRIBUNE

Greve stadion har ikke overdækket tribune, vi opstiller store telte langs opløbsstrækningen.

## SAMARITTER

Der vil være samaritter på stadion.

## MAD

Spisetider for de der har bestilt mad:

**Morgenmad:** kl 7-10

**Frokost:** kl 11-14

**Aftensmad:** Fredag kl 19:30-21:00, Lørdag kl 17:30-21:00, Søndag kl 18:00-20:30

Café Langsiden på stadion er åben under hele stævnet.

# FØR OG EFTER KONKURRENCE

## STARTNUMRE

Afhentes klubvis ved sekretariatet. Startnumre skal bæres synligt og må ikke bøjes.  
Fredag kl 18-20, Lørdag kl 8-17, Søndag kl 8-16

	Disciplin	Placering
LØB	80m til 400m inklusiv hæk	På bryst
	800m til 5.000m	På bryst
	Stafet	På bryst
Kast	Alle kast	På bryst
Spring	længde og trespring	På bryst
	Højde og stang	Valgfrit bryst eller ryg
Kapgang	Kapgang	På bryst og ryg

Ved stafetløb benytter deltagerne deres eget startnummer. Deltagere der ikke er tilmeldt stævnet i andre øvelser, løber uden startnumre.

## KONKURRENCEDRAGTER

Alle deltageres konkurrencedragter skal overholde reglerne anført i atletikreglementets regel 143. Stafethold skal være iført identiske holddragter under stafetkonkurrencer. Øvrige deltagere jf. klubbernes eller den formelle gruppes egne konkurrenceregler.

Reglementeret påklædning kontrolleres ved ankomst til Callroom. Ureglementeret påklædning kan medføre bortvisning fra konkurrencerne.

## AFKRYDSNING

Afkrydsningslisterne er placeret ved sekretariatet. Afkrydsning skal ske senest 60 minutter før start. **Stangspring** dog senest 75 minutter før start. Der skal ikke krydses af på ny til finalerne.

**Venteliste:** Deltagere på venteliste skal også krydse af.

**Stafet:** Klubberne får udleveret lister til at angive deltagernavne og startrækkefølge – disse fungerer som afkrydsningslister for stafethold og skal afleveres i udfyldt stand i sekretariatet senest 60 minutter før start.

Søndagens afkrydsningslister sættes op i løbet af lørdagen.

Seedningstider må ikke ændres på afkrydsningslisten.

## MISTET STARTRET

Ved manglende afkrydsning mistes startretten til øvelsen. Manglende afkrydsning får ikke betydning for deltagelse i efterfølgende øvelser.

# FØR OG EFTER KONKURRENCE

## AFBUD

Afbud meddeles skriftligt til sekretariatet – også hvis der er afbud til finaler.

## OPVARMNING

Opvarmning på område ved siden af stadion, eller stierne og de grønneområder rundt om Greve Idrætscenter.

**Hæk:** Til hækkoordination, vil der lørdag formiddag (lang hæk) være hække ved højde. Søndag (kort hæk) vil der være nogle hække ved 300m.

**Kast:** Vores kastegård har ekstra område til kugle, spyd og et kastebur – disse må benyttes til øvelser, men ikke lange kast, da der kastes hammer/vægt i modsatte ende.

## INDVEJNING AF EGNE REDSKABER

Sker i sekretariatet. Indvejning senest 1½ time før øvelsesstart.

Fredag kl 18-20, Lørdag kl 8-17, Søndag kl 8-16

## CALLROOM

Callroom er placeret ved 200m start, udenfor stadion/konkurrence området.

Discipliner	Mødetid før øvelsesstart
Løb og kapgang	20 minutter
Kast, Længde og Trespring	30 minutter
Højdespring	45 minutter
Stangspring	60 minutter

I Callroom tjekkes reglementeret påklædning og startnummer.

Vi tilstræber at kunne gå fra callroom umiddelbart efter alle er tjekket ind.

Husk at komme i god tid, da der i nogle perioder er mange der skal tjekkes ind.

## PRÆMIEOVERRÆKKELSE

Præmieoverrækkelse gennemføres umiddelbart efter konkurrencerne, såfremt der ikke er varslet protester/indsigelser mod konkurrenceafviklingen eller de opnåede resultater..

# AFVIKLING AF KONKURRENCER

- Sprint og kort hæk:** Heatvindere samt de bedste tider kvalificerer sig til finalen. Der seedes til finalerne uanset om der løbes indledende eller ej. I indledende heats trækkes der lod om banefordelingen. I finalen fordeles baner efter placering og tider fra indledende heats eller i tilfælde af direkte finale ud fra tilmeldingstiderne. De 4 bedst seedede løbere trækker lod om de 4 midterste baner, banerne 3, 4, 5 og 6. De 5. og 6. seedede trækker lod om bane 7 og 8. De 7. og 8. seedede trækker lod om bane 1 og 2.
- 200m, 300m, 400m og lang hæk:** Der løbes C-, B- og A-seededeheat med op til 8 deltagere i hvert heat. Heatene fyldes op uanset deltagerantal (dvs. ved 10 deltagere er der 2 deltagere i heat B og 8 i heat A) De 1-8 seedede løber i heat A. De 9-16 seedede løber i heat B. De 17-24 seedede løber i heat C. Langsomste heat løber først. Medaljerne fordeles til de 3 hurtigste tider på tværs af finalerne.
- 800m:** Der løbes A- og B-seedede heat med op til 12 deltagere i hvert heat. Der deles i lige store heat. Der løbes på inddelt bane til den buede streg efter første sving. Medaljerne fordeles til de 3 hurtigste tider på tværs af heatene. A-heatet løbes sidst.
- 1.500m, 3.000m, 5.000m, Forhindring og 3.000m kapgang:** Direkte finale. Alle starter samlet, evt. i 2 starttrækker med de 12 bedst seedede i forreste række.
- 4x100m, 4x400m og 1.000m stafet:** Heatinddeling og banefordeling sker på baggrund af lodtrækning. Der tilstræbes lige mange hold i hvert heat, max. 8 hold pr. heat. På 4x100m holder alle løbere bane. På 4x400m holdes der bane i 3 sving, dvs 2. løber må løbe ind ved indløbsmærkerne efter svinget. På 1.000m stafet skal løberne holde bane i 2 sving, dvs 3. løber må løbe ind. Ved tredje (4x400m) og fjerde(4x400m og 1.000m stafet) tur placerer skiftedommeren de ventende løbere, indefra og ud, efter den rækkefølge, som løberne har ved indgangen til det sidste sving(200m). Medaljerne fordeles til de 3 hurtigste hold på tværs af heatene.

# AFVIKLING AF KONKURRENCER

## Tekniske discipliner:

De 8 bedste udøvere efter 3. runde går til finale. Udøverne må kun have ét forsøg hver pr. runde. Efter 3. runde seedes der om, så der startes med den bedste udøver sidst, den næstbedste næstsidst etc. Ved resultatlighed placeres finaledeltagerne i samme rækkefølge som i de første 3 runder. Enhver deltager, der har opnået samme resultat som nr. 8 går videre til finaleforsøgene. Det bedste af samtlige resultater er afgørende for den endelige placering.

I trespring må udøveren kun ændre valgt afsætsplanke én gang under konkurrencen. Der gives ikke yderligere prøvespring ved skift af afsætsplanke. Der kan springes fra 9, 11 eller 13 meter planke. Der kan etableres afsæt med gaffatape efter deltagernes niveau sandsynligvis 7½m. Ønsket afsætsplanke bedes noteret på afkrydsningsliste, således at vi kan klargøre og lave seedning som minimere skift mellem planker .

## Tidsgrænser for afvikling af forsøg:

Antal deltagere	Højdespring	Stangspring	Andre
Flere end 3	1 min.	1 min.	1 min.
2 eller 3	1,5 min.	2 min.	1 min.
1	3 min.	5 min.	
Umiddelbart flg. forsøg	2 min.	3 min.	2 min.

## Tilløbsmærker:

Tilløbsmærker i længdespring, trespring og stangspring skal anbringes uden for tilløbsbanen. Der må ikke anvendes kridt eller afsættes tilløbsmærker af permanent art. Mærkerne skal fjernes af atleten efter konkurrencen er afsluttet.

## Konkurrencested:

I længde, trespring, stang og spyd har vi 2 afviklingssteder. Hoveddommer afgør hvor det vurderes bedst at afvikle konkurrencen.

# AFVIKLING AF KONKURRENCER

## Stangspring og højdespring:

Placeringen af 2 springere med samme sluthøjde afgøres ved:

- 1) Færrest antal forsøg på sidst klarede højde.
- 2) Færrest antal nedrivninger i hele konkurrencen.
- 3) Ved fortsat resultatlighed, tildeles udøverne samme placering, med mindre det drejer sig om 1. pladsen. Her tildeles finalisterne et ekstra forsøg på den sidste ikke klarede højde. Hvis der herefter ikke er fundet en vinder, så tildeles de endnu et ekstra forsøg på ny højde. I højdespring 2 cm højere, i stangspring 5 cm højere, hvis forrige højde blev klareret, ellers sænkes overliggeren tilsvarende. Findes der ikke en vinder, så hæves eller sænkes overliggeren indtil der foreligger en afgørelse eller deltagerne beslutter ikke at springe mere, hvorved de involverede deltagere alle tildeles 1. pladsen.

Springhøjder:	Aldersgrupper	Starthøjde	5 cm interval til	Interval herefter
Højdespring:	P22	1,45 meter	1,55 meter	3 cm
	P19	1,45 meter	1,55 meter	
	P17	1,30 meter	1,45 meter	
	P15	1,20 meter	1,35 meter	
	D22	1,55 meter	1,75 meter	
	D19	1,55 meter	1,75 meter	
	D17	1,45 meter	1,65 meter	
	D15	1,35 meter	1,55 meter	
Stangspring:			<b>20 cm interval til</b>	
	P22	2,20 meter	2,80 meter	10 cm
	P19	2,20 meter	2,80 meter	
	P17	2,20 meter	2,80 meter	
	P15	2,00 meter	2,40 meter	
	D22	3,00 meter	3,60 meter	
	D19	3,00 meter	3,60 meter	
	D17	2,60 meter	3,20 meter	
	D15	2,20 meter	2,80 meter	



# OVERSIGTSKORT

