

## PRAKTISKE OPLYSNINGER ved DM 2010

<b>Afbud</b>	Afbud til indledende heat kan foretages på afkrydsningslisten eller i sekretariatet. Afbud til finaler kan kun ske skriftligt i sekretariatet.
<b>Afkrydsning</b>	Senest 60 min. før øvelsesstart – dvs for løb før 1. Heat og før B-finalen, ellers vil start blive nægtet. Afkrydsningslister findes ved kioskbygningen. Ved evt. senere finale: Ingen ny afkrydsning, men alle skal møde i call room. Ved udeblivelse uden afbud opkræves 150,- kr. pr. øvelse i bøde.
<b>Call Room</b>	I pavillonen ved nedkørsel til atletikstadion. Afgangstid fra call room er følgende antal minutter før øvelsesstart: Hækkeløb: 20 min – 100-400m: 15 min, andre løb og kapgang: 10 min. - Kast/spring: 30 min dog stangspring: 60 min. Alle møder 10 min. før afgangstiden i call room.
<b>Stævnekontor</b>	I klubhusets kælder med indgang fra stadion. Midterste rum.
<b>Klubdragt</b>	Deltagerne skal være iført reglementeret klubdragt under konkurrencerne og til præmieoverrækkelsen.
<b>Omklædning</b>	I atletiktribunen nr. 2+5 Mænd, 3+4 Kvinder
<b>Opvarmning</b>	I kastegården
<b>Startnumre</b>	Afhentes klubvis i stævnekontoret. Nummeret må bukke i de øverste hjørner så det kan passe til toppe og tank-tops, dog skal hele teksten være læsbar.
<b>Pladsring af startnummer:</b>	Sprint 100-400m på ryggen Mellem/lang: på brystet Tekniske øvelser: på brystet, dog valgfrit i stang og højde Stafetløb: sidste løber bærer klubnavnet
<b>Pigge</b>	Max. 9 mm. Til højde og spydkast dog max. 12 mm.
<b>Løb</b>	100m, 200m, 400m, samt hækkeløb: Indledende og finale. Kvalifikation til finaler: Heatvindere + hurtigste tider. 800m: indledende + finale. Kvalifikation til finale: To bedste + hurtigste tider 1500m og længere: B/A finaler afhængig af deltagerantal Placeringer efter tider i de to løb. Alle kan blive mester. Hvis indledende heats udgår, løbes finalen på finaletidspunktet.
<b>Springhøjder</b>	Højde: Kvinder: 1,45-1,50-1,55-1,58-1,61-1,64-1,67-1,70 osv.3 cm Mænd: 1,65-1,70-1,75-1,80-1,85-1,88-1,91-1,94 osv. 3 cm Stangspring: Kvinder: 2,25-2,35-2,45-2,55-2,65 osv. med 10 cm Mænd: 3,45-3,55-3,65-3,75-3,85 osv. med 10 cm
<b>Kast, længde/3spring</b>	Der gives 3 indledende forsøg, de 8 bedste får yderligere 3 forsøg. Der seedes om efter 3. og 5. runde, med længste spring/kast til sidst. <u>3-springsplanker</u> : 9m+11m (K) og 11m+13m (M)

**Redskabskontrol** Midtfor under atletiktribunen. Redskaber skal være afleveret til kontrol senest 60 min. før øvelsesstart. Redskaber beholdes til øvelsesstedet er åbent for opvarmning.

**Præmieoverrækkelse:** Ifølge skema. Se opslag ved afkrydsningsstedet samt ved stævnekontoret. Deltagerne holder sig klar ved stolene bag præmieskammen. Ved manglende tilstedeværelse ved præmieoverrækkelse opkræves 50 kr. i bøde. Der må i nødstilfælde sendes en klubrepræsentant.

**Resultater** Resultatlistene ophænges ved stævnekontoret

**Kiropraktor og fysioterapeut** vil være til stede hele weekenden. Behandling kan bestilles ved behandlerne til en pris af 50 kr. Pladsering i rum ved siden af stævnekontoret

**Vægtrum:** Må gerne benyttes, men man SKAL rydde op efter sig!

### **Ungsenior: Seedning og DM-medaljer**

**Seedning:** DM ungsenior afvikles som en integreret del af senior DM, og det betyder, at der følges seedningsreglerne for seniorer.

**DM-medaljer, løb med indledende heat:** Aktive, der kvalificerer sig til en finale løber om DM-medaljerne i finalen. Er der 1-3 ungsenior i en finale, så er alle sikret en DM ungsenior medalje, uanset om de opnår et godkendt resultat eller ej i finalen. Er der færre end 3 ungsenior i en finale, så vil de resterende DM-medaljer uddeles til de aktive i de indledende heat med hurtigste tider (uanset evt. vindforhold på de korte sprint-/hækdistancer).

**DM-medaljer, løb med direkte finaler:** Uanset om man deltager i A-, B- eller C-finaler, så er det udelukkende den opnåede tid, der er afgørende for medaljeplaceringerne. En deltager i en C-finale kan altså sagtens blive Dansk Ungseniormester, hvis vedkommende løber hurtigere end konkurrenterne i A- og B-finalen.

**DM-medaljer tekniske øvelser:** Her gælder de normale placeringsbestemmelser.