

PRAKTISKE OPLYSNINGER ved DMU 2011

Afbud	Afbud til indledende heat kan foretages på afkrydsningslisten eller i sekretariatet. Afbud til finaler kan kun ske skriftligt i sekretariatet.
Afkrydsning	Senest 60 min. før øvelsesstart – 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.
Call Room	For enden af tribunen ved nedkørsel til atletikstadion. Afgangstid fra call room er følgende antal minutter før øvelsesstart: Hækkeløb: 15 min – Andre løb: 10 min. - Kast/spring: 30 min dog stangspring: 60 min. Alle møder 5-10 min. før afgangstiden i call room.
Stævnekontor	I midterrummet i kælderen på klubhuset
Klubdragt	Deltagerne skal være iført reglementeret klubdragt under konkurrencerne og til præmieoverrækkelsen.
Omklædning	I atletiktribunen nr. 2+5 Mænd, 3+4 Kvinder
Opvarmning	I kastegården og på vejen rundt ved Atletikstadion
Startnumre	Afhentes klubvis i stævnekontoret. Overnattende på skolen kan få numre fredag aften.
Pigge	Max. 6 mm. Til højde og spydkast dog max. 9 mm.
Løb	100m og kort hæk: Indledende og finale. Heatvindere og bedste tider til finale 200m til og med 400m inkl. lang hæk og stafetløb, løbes som ABC heat.: 800m løbes som A og B heat 1500m og længere i et heat
Springhøjder	<u>I højdespring er begyndelseshøjder og springintervaller som følger:</u> P15 begynderhøjde 1,20 m 5 cm interval indtil 1,35 m - herefter 3 cm. P17 begynderhøjde 1,30 m 5 cm interval indtil 1,45 m - herefter 3 cm. P19 begynderhøjde 1,45 m 5 cm interval indtil 1,55 m - herefter 3 cm. P22 begynderhøjde 1,45 m 5 cm interval indtil 1,55 m – herefter 3 cm. D15 begynderhøjde 1,35 m 5 cm interval indtil 1,55 m - herefter 3 cm. D17 begynderhøjde 1,45 m 5 cm interval indtil 1,65 m - herefter 3 cm. D19 begynderhøjde 1,55 m 5 cm interval indtil 1,75 m - herefter 3 cm. D22 begynderhøjde 1,55 m 5 cm interval indtil 1,75 m - herefter 3 cm. <u>I stangspring er begyndelseshøjder og springintervaller som følger:</u> P15 beg.højde 1,70 m 10 cm interval P17 beg.højde 1,80 m 10 cm interval P19 beg.højde 1,90 m 10 cm interval P22 beg.højde 1,90 m 10 cm interval D15 beg.højde 2,00 m 10 cm interval D17 beg.højde 2,30 m 10 cm interval D19 beg.højde 2,50 m 10 cm interval D22 beg.højde 2,50 m 10 cm interval

- Kast, længde/3spring** Der gives 3 indledende forsøg, de 8 bedste får yderligere 3 forsøg. Der seedes om efter 3. og 5. runde, med længste spring til sidst.
- Redskabskontrol** Midtfor under atletiktribunen. Redskaber skal være indvejer og kontrolleret senest 60 min. før øvelsesstart.
- Præmieoverrækkelse:** Som udgangspunkt en halv time efter øvelsens afslutning. Deltagerne holder sig klar på stole ved præmieskammelen. Ved manglende tilstedeværelse ved præmieoverrækkelse opkræves 50 kr. i bøde. Der må i nødstilfælde sendes en klubrepræsentant.
- Resultater** Resultatlister ophænges på ruderne ved stævnekontoret.