

12 Børne- og ungdomsbestemmelser

Sæson 2019

Indhold

- 12.1 [Generelle bestemmelser](#)
- 12.2 Øvelser for ungsenior 20-22 år
- 12.3 Øvelser for juniorer 18-19 år
- 12.4 Øvelser for ungdom 16-17 år
- 15.5 Øvelser for ungdom 14-15 år
- 12.6 Øvelser for ungdom 12-13 år
- 12.7 Øvelser for børn indtil 11 år
- 12.8 DM-arrangementer, ungsenior, junior og ungdom
- 12.9 Tidsskema DM Ungdom på bane
- 12.10 DM for 16-19 år hold
- 12.11 DM for 12-15 år hold
- 12.12 Børne-ungekomite statutter
- 12.13 Ungdomsbestemmelser - vest
- 12.14 Vestmesterskaber for ungsenior, junior og ungdom
- 12.15 Ungdomsbestemmelser - øst
- 12.16 Østmesterskaber for ungsenior, junior og ungdom

12.1 Generelle bestemmelser (B&U)

- 12.1.1 Ungdomsarbejdet indtil 22 år varetages af DAF's Børne-ungekomite i samarbejde med DAF's foreninger.
- 12.1.2 De idrætslige bestemmelser er anført i DAF's Atletikreglement, og nedenstående er et supplement hertil.
- 12.1.3 Konkurrencer for kvindelig og mandlig ungdom afholdes i øvelser og med redskaber som anført på de efterfølgende sider. Der kan kun afholdes mesterskaber for ungdom i de nævnte øvelser, der er beskrevet i afsnit 12.2, 12.3, 12.4 og 12.5.
- 12.1.4 Bestemmelser om startret findes i DAF's love (§6) og (afsnit 1 Startret og overførsel af startret).

12.1.5 Aldersklasser

- 12.1.5 Inddelingen i aldersgrupper sker på grundlag af den alder, vedkommende opnår i det pågældende kalenderår. Således skal alle, der er født i samme år, starte i samme aldersgruppe, uanset hvilken måned de er født.
- 12.1.6 Der inddeles i følgende aldersklasser:
- | | |
|-----------|----------|
| Ungsenior | 20-22 år |
| Junior | 18-19 år |
| Ungdom | 16-17 år |
| Ungdom | 14-15 år |
| Ungdom | 13 år |
| Ungdom | 12 år |
| Børn | 11 år |
| Børn | 10 år |
| Børn | - 9 år |
- 12.1.7 Ved start i den naturlige aldersklasse udskrives konkurrencer efter bestemmelserne vedrørende øvelser for kvindelig og mandlig ungdom.
- 12.1.8.1 Start i en højere aldersgruppe, herunder som senior, er tilladt, men i så fald med de for den højere aldersgruppe gældende løbedistancer og redskaber. Undtaget herfra er start i DAF's mesterskaber for ungsenior, junior og ungdom, hvor der som hovedregel skal startes i den naturlige aldersklasse (afsnit 12.8 i FM) samt i Danmarksturneringen for seniorer, hvor der er bestemmelser for, i hvilke divisioner enkelte aldersgrupper ikke kan deltage.
- 12.1.8.2 For DM inde gælder følgende: Såfremt mesterskabet afvikles i forbindelse med DM inde for senior, kan deltagerne frit vælge at stille op både i egen aldersklasse og hos seniorer.
- 12.1.8.3 Ved sammenfald af øvrige DM for senior og DM for ungsenior / junior / ungdom gælder: Hvor både øvelsesspecifikation og starttidspunkt er sammenfaldende, kan ungsenior / junior / ungdom stille op i både naturlig aldersklasser og hos senior. Hvor øvelsesspecifikation er forskellig, men starttidspunkt er sammenfaldende, skal ungsenior / junior / ungdom vælge at stille op i enten naturlig aldersklasse eller hos seniorer.

12.1.9 DM i cross for ungdom og seniorer er at betragte som to stævner; dog kan der ikke løbes to løb samme dag. Ligeledes betragtes DM i mangekamp og DM i stafetter som to stævner.

12.1.10 DAF's Statistik projektgruppe fører statistik for alle aldersklasser bortset fra -9 år og 10-11 år. Der føres kun statistik for den enkelte aldersgruppes discipliner.

12.1.10.1 DAF's Statistik projektgruppe fører ungdomsrekorder (*afsnit 3 Rekordbestemmelser*).

12.1.10.2 Der bruges den til enhver tid gældende IAAF-pointtabel. Den kan bruges i alle øvelser og af alle aldersklasser fra 14-15 år og opefter.

12.1.10.2 Beregninger vedrørende mangekamp

Kvinder:	10-kamp	Ungsenior, junior	IAAF-pointtabel
	7-kamp	Ungsenior, junior	IAAF-pointtabel
		16-17 år.	IAAF-pointtabel
		14-15 år.	IAAF-pointtabel <i>Opslag: 80 m hæk > 100 m hæk</i>
	6-kamp	12-13 år	DAF's 2004 Ungdomstabel
	5-kamp	12-13 år	DAF's 2004 Ungdomstabel
	3-kamp	12-13 år	DAF's 2004 Ungdomstabel
Mænd:	Kaste 4-kamp	Ungsenior, junior	IAAF-pointtabel
		14-15 år, 16-17 år	IAAF-pointtabel
	10-kamp	Ungsenior, junior	IAAF-pointtabel
	5-kamp	Ungsenior, junior	IAAF-pointtabel
	9-kamp	16-17 år	IAAF-pointtabel
	9-kamp	14-15 år,	IAAF-pointtabel <i>Opslag: 100 m hæk > 110 m hæk</i>
			<i>Opslag: 800 m > 800 m k</i>
			<i>Opslag: 200 m > IAAF 200 m 5-kamp tabel (m-sen)</i>
	6-kamp	12-13 år	DAF's 2004 Ungdomstabel
	5-kamp	12-13 år	DAF's 2004 Ungdomstabel
3-kamp	12-13 år	DAF's 2004 Ungdomstabel	
Kaste 5-kamp	Ungsenior, junior, 16-17 år	IAAF-pointtabel	
Kaste 4-kamp	14-15 år	IAAF-pointtabel	

12.1.10.3 Indendørs mangekampe:

Kvinder:	5-kamp	Ungsenior, junior	IAAF-pointtabel
	4-kamp	16-17 år, 14-15 år	IAAF-pointtabel
Mænd:	7-kamp	Ungsenior, junior	IAAF-pointtabel
	5-kamp	16-17 år, 14-15 år	IAAF-pointtabel

12.1.12 For at kunne deltage på juniorlandsholdet skal man være fyldt 15 år inden udgangen af kalenderåret.

12.1.13 For at kunne deltage på seniorlandsholdet skal man være fyldt 17 år inden udgangen af kalenderåret. Der kan dispenseres efter aftale mellem Seniorkomiteen, Børne-ungekomiteen og den aktives forening.

12.2 Øvelser for ungsenior 20-22 år

12.2.1 Øvelser og redskaber som følger. DM kolonner angiver mesterskabsøvelser (12.8).

Note: Alle DM for ungsenior 20-22 år, bortset fra Store bane DM, kan foregå sammen med senior DM.

Øvelser	Kvinder	DM	Kommentar	Mænd	DM	Kommentar
	R - (tilretter senere)			R - (tilretter senere)		
50 m inde	/	-		/	-	
60 m inde	/	i		/	i	
100 m	x	u		x	u	
200 m	x	i+u		x	i+u	
400 m	x	i+u		x	i+u	
800 m	x	i+u		x	i+u	
1.000 m	x	-		x	-	
1.500 m	x	i+u		x	i+u	
3.000 m	x	i		x	i	
5.000 m	x	u		x	u	
10.000 m	x	-		x	-	
10 km landevej	x	u	+ holdløb (3 delt.)	x	u	+ holdløb (3 delt.)
Halvmaraton	x	u		x	u	
Maraton	x	u		x	u	
Cross 4 km	-	u	+ holdløb (3 delt.)	x	u	+ holdløb (3 delt.)
Cross 8 km	-	u	+ holdløb (3 delt.)	-	-	
Cross 10 km	-	-		x	u	+ holdløb (3 delt.)
Cross / landevejsturnering	-	-	<i>Afsnit 13.4 Senior-Bestemmelser</i>	x	-	<i>Afsnit 13.4 i Senior-bestemmelser</i>
3.000 m forhindring	x	u	76,2 cm	x	u	91,4 cm
50 m hæk inde	x	-	83,8 cm	x	-	106,7 cm
60 m hæk inde	x	i	83,8 cm	x	i	106,7 cm
100 m hæk	x	u	83,8 cm	-	-	
110 m hæk	-	-		x	u	106,7 cm
400 m hæk	x	u	76,2 cm	x	u	91,4 cm
Højdespring	x	i+u	5/1,55/3	x	i+u	5/1,75/3
Stangspring	x	i+u		x	i+u	
Længdespring	x	i+u		x	i+u	
Trespring	x	i+u		x	i+u	
Kuglestød	x	i+u	4,000 kg	x	i+u	7,260 kg
Diskoskast	x	u	1,000 kg	x	u	2,000 kg
Hammerkast	x	u	4,000 kg	x	u	7,260 kg
Spydkast	x	u	600 g	x	u	800 g
Vægtkast	x	u	9,072 kg	x	u	15,89 kg
5-kamp	-	-		x	-	
7-kamp	x	u		-	-	
10-kamp	x	-		x	u	

Kaste 5-kamp	x	u		x	u	
5-kamp inde	x	i		-	-	
7-kamp inde	-	-		x	i	
3.000 m kapgang	x	i+u		x	u	
5.000 m kapgang	x	u	+ holdløb (3 delt.)	x	i	
10.000 m kapgang	-	-		x	u	+ holdløb (3 delt.)
4 x 100 m stafet	x	u		x	u	
4 x 200 m stafet inde	x	i		x	i	
4 x 400 m stafet	x	u		x	u	

12.2.2 Øvelsesrækkefølge i mangekampe:

5-kamp (d)	Længdespring - spydkast - 200 m - diskoskast - 1.500 m
7-kamp (p)	100 m hæk - højdespring - kuglestød - 200 m // længdespring - spydkast - 800 m
10-kamp (d/p)	100 m - længdespring - kuglestød - højdespring - 400 m // 100/110 m hæk - diskoskast - stangspring - spydkast - 1.500 m
Kaste 5-kamp (d/p)	Hammerkast - kuglestød - diskoskast - vægtekast - spydkast
5-kamp inde (p)	60 m hæk - højdespring - kuglestød - længdespring - 800 m
7-kamp inde (d)	60 m - længdespring - kuglestød - højdespring // 60 m hæk - stangspring - 1.000 m

12.3 Øvelser for junior 18-19 år

12.3.1 Øvelser og redskaber som følger. DM-kolonner angiver mesterskabsøvelser (12.8).

Øvelser	Kvinder	DM	kommentar	Mænd	DM	kommentar
	R - (tilretter senere)			R - (tilretter senere)		
50 m inde	/	-		/	-	
60 m inde	/	i		/	i	
100 m	x	u		x	u	
200 m	x	i+u		x	i+u	
400 m	x	i+u		x	i+u	
800 m	x	i+u		x	i+u	
1.000 m	x	-		x	-	
1.500 m	x	i+u		x	i+u	
3.000 m	x	i		x	i	
5.000 m	x	u		x	u	
10.000 m	x	-		x	-	
10 km landevej	x	u	+ holdløb (3 delt.)	x	u	+ holdløb (3 delt.)
Cross 4 km	x	u	+ holdløb (3 delt.)	x	u	+ holdløb (3 delt.)
Cross 8 km	x	u	+ holdløb (3 delt.)	-	-	
Cross 10 km	-	-		x	u	+ holdløb (3 delt.)
Cross/landevejsturnering	x	-	<i>Afsnit 13.4 i FM</i>	x	-	<i>Afsnit 13.4 i FM</i>
3.000 m forhindring	x	u	76,2 cm	x	u	91,4 cm
50 m hæk inde	x	-	83,8 cm	x	-	99,1 cm
60 m hæk inde	x	i	83,8 cm	x	i	99,1 cm
100 m hæk	x	u	83,8 cm	-	-	
110 m hæk	-	-		x	u	99,1 cm
400 m hæk	x	u	76,2 cm	x	u	91,4 cm
Højdespring	x	i+u	5/1,55/3	x	i+u	5/1,75/3
Stangspring	x	i+u		x	i+	

Længdespring	x	i+u		x	i+u	
Trespring	x	i+u		x	i+u	
Kuglestød	x	i+u	4,000 kg	x	i+u	6,000 kg
Diskoskast	x	u	1,000 kg	x	u	1,750 kg
Hammerkast		x	u	4,000 kg	x	u 6,000 kg
Spydkast	x	u	600 g	x	u	800 g
Vægtkast	x	u	7,260 kg	x	u	12,500 kg
7-kamp	x	u		-	-	
10-kamp	x	-		x	u	
Kaste 5-kamp	x	u		x	u	
5-kamp inde	x	i		-	-	
7-kamp inde	-	-		x	i	
3.000 m kapgang	x	i+u		x	u	
5.000 m kapgang	x	u	+ holdløb (3 delt.)	x	i	
10.000 m kapgang	-	-		x	u	+ holdløb (3 delt.)
10 km kapgang	x	u	+ holdløb (3 delt.)	-	-	
20 km kapgang	-	-		x	u	+ holdløb (3 delt.)
4 x 100 m stafet	x	u		x	u	
4 x 200 m stafet inde	x	i		x	i	
4 x 400 m stafet	x	u		x	u	
Danmarksturneringen	x	16-19 år	<i>Afsnit 12.10 i FM</i>	x	16-19 år	<i>Afsnit 12.10 i FM</i>

12.3.2 Øvelsesrækkefølge for mangekampe:

7-kamp	100 m hæk - højdespring - kuglestød - 200 m // længdespring - spydkast - 800 m
10-kamp	100 m - længdespring - kuglestød - højdespring - 400 m // 110 m hæk - diskoskast - stangspring - spydkast - 1.500 m
Kaste 4-kamp	Hammerkast - kuglestød - diskoskast - spydkast
Kaste 5-kamp	Hammerkast - kuglestød - diskoskast - vægtkast - spydkast
5-kamp inde	60 m hæk - højdespring - kuglestød - længdespring - 800 m
7-kamp inde	60 m - længdespring - kuglestød - højdehøjde // 60 m hæk - stangspring - 1.000 m

12.4 Øvelser for ungdom 16-17 år

12.4.1 Øvelser og redskaber som følger. DM-kolonner angiver mesterskabsøvelser (12.8).

Øvelser	Piger	DM	kommentar	Drenge	DM	kommentar
	R - (tilretter senere)				R - (tilretter senere)	
50 m inde	/	x		/	-	
60 m inde	/	i		/	i	
100 m	x	u		x	u	
200 m	x	i+u		x	i+u	
400 m	x	i+u		x	i+u	
800 m	x	i+u		x	i+u	
1.000 m	x	-		x	-	
1.500 m	x	i+u		x	i+u	
3.000 m	x	i+u		x	i	
5.000 m	-	-		x	u	
10 km landevej	x	u	(+ hold 3 delt.)	x	u	(+ hold 3 delt.)
Cross 4 km	x	u	(+ hold 3 delt.)	x	u	(+ hold 3 delt.)

Cross / landevejsturnering	x	?	<i>Afsnit 13.4 i FM</i>	x	?	<i>Afsnit 13.4 i FM</i>	
2.000 m forhindring	x	u	76,2 cm	x	u	91,4 cm	
50 m hæk inde	x	-	76,2 cm	x	-	91,4 cm	
60 m hæk inde	x	i	76,2 cm	x	i	91,4 cm	
100 m hæk	x	u	76,2 cm	-	-	-	
110 m hæk	-	-		x	u	91,4 cm	
400 m hæk	x	u	76,2 cm	x	u	83,8 cm	
Højdespring	x	i+u	5/1,45/3	x	i+u	5/1,65/3	
Stangspring	x	i+u		x	i+u		
Længdespring	x	i+u		x	i+u		
Trespring	x	i+u		x	i+u		
Kuglestød	x	i+u	3.000 kg	x	i+u	5.000 kg	
Diskoskast	x	u	1.000 kg	x	u	1.500 kg	
Hammerkast		x	u	3.000 kg	x	u	5.000 kg
kg							
Spydkast	x	u	500 g	x	u	700 g	
Vægtkast	x	u	7,260 kg	x	u	11,340 kg	
7-kamp	x	u		-	-		
10-kamp	-	-		x	u		
Kaste 5-kamp	x	u		x	u		
5-kamp inde	x	i		x	i		
4 x 100 m stafet	x	u		x	u		
4 x 200 m stafet inde	x	i		x	i		
1.000 m stafet	x	u		x	u		
3.000 m kapgang	x	i+u		x	i+u		
5.000 m kapgang	x	u	(+ hold 3 del.)	x	u	(+ hold 3 del.)	
10 km kapgang	x	u	(+ hold 3 del.)	x	u	(+ hold 3 del.)	
Danmarksturneringen	x	16-19 år	<i>Afsnit 12.10 i FM</i>	x	16-19 år	<i>Afsnit 12.10 i FM</i>	

12.4.2 Øvelsesrækkefølge for mangekampe:

7-kamp	100 m hæk - højdespring - kuglestød - 200 m // længdespring - spydkast - 800 m
10-kamp	100 m - længdespring - kuglestød - højdespring - 400 m // 110 m hæk - diskoskast - stangspring - spydkast - 1.500 m
Kaste 4-kamp	Hammerkast - kuglestød - diskoskast - spydkast
Kaste 5-kamp	Hammerkast - kuglestød - diskoskast - vægtkast - spydkast
5-kamp inde (p)	60 m hæk - højdespring - kuglestød - længdespring - 800 m
5-kamp inde (d)	60 m hæk - stangspring - kuglestød - højdespring - 1.000 m

Endvidere har både piger og drenge blokkonkurrencer, der afvikles som mangekamp, dog med valgfri øvelser jf. nedenstående. Points efter IAAF's pointtabel.

Sprint	100 m / 200 m - 100/110 m hæk - længdespring - højdespring - spydkast
Løb	100 m / 200 m - 100/110 m hæk - højdespring - længdespring - 800 m / 1.000 m / 1.500 m
Spring	100 m / 200 m - 100/110 m hæk - længdespring - højdespring - stangspring
Kast	100 m / 200 m - 100/110 m hæk - længdespring - kuglestød - diskoskast

12.5 Øvelser for ungdom 14-15 år

12.5.1 Øvelser og redskaber som følger. DM-kolonner angiver mesterskabsøvelser (12.8).

Øvelser	Piger	DM	kommentar	Drenge	DM	kommentar	
	R - (tilretter senere)			R - (tilretter senere)			
50 m inde	/	-		/	-		
60 m inde	/	i		/	i		
100 m	x	u		x	u		
200 m	x	i+u		x	i+u		
300 m	x	u		x	u		
800 m	x	i+u		x	i+u		
1.000 m	x	-		x	-		
1.500 m	x	i+u		x	i+u		
3.000 m	x	i+u		x	i+u		
5 km landevej	x	u	(+ hold 3 delt.)	x	u	(+ hold 3 delt.)	
Cross 4 km	x	u	(+ hold 3 delt.)	x	u	(+ hold 3 delt.)	
2.000 m forhindring	x	u	76,2 cm	x	u	91,4 cm	
50 m hæk inde	x	-	76,2 cm	-	x	83,8 cm	
60 m hæk inde	x	i	76,2 cm	x	i	83,8 cm	
80 m hæk	x	u	76,2 cm	-	-		
100 m hæk	-	-		x	u	83,8 cm	
300 m hæk	x	u	76,2 cm	x	u	76,2 cm	
Højdespring	x	i+u	5/1,35/3	x	i+u	5/1,55/3	
Stangspring	x	i+u		x	i+u		
Længdespring	x	i+u		x	i+u		
Trespring	x	i+u		x	i+u		
Kuglestød	x	i+u	3,000 kg	x	i+u	4,000 kg	
Diskoskast	x	u	750 g	x	u	1,000 kg	
Hammerkast		x	u	3,000 kg	x	u	4,000
kg							
Spydkast	x	u	500 g	x	u	600 g	
Vægtkast	x	-	5,450 kg	x	-	9,080 kg	
7-kamp	x	u		-	-		
9-kamp				x	u		
Kaste 4-kamp	x	u		x	u		
4-kamp inde	x	i	(+ hold 3 delt.)	-	-		
5-kamp inde	-	-		x	i	(+ hold 3 delt.)	
1.000 m kapgang	x	-		x	-		
2.000 m kapgang	x	u			u		
3.000 m kapgang	x	i+u		x	i+u		
4 x 100 m stafet	x	u		x	u		
4 x 200 m stafet inde	x	i		x	i		
1.000 m stafet	x	u		x	u		
Danmarksturneringen	x	12-15 år	<i>Afsnit 12.11</i>	x	12-15 år	<i>Afsnit 12.11</i>	

12.5.2 Øvelsesrækkefølge for mangekampe:

7-kamp	80 m hæk - højdespring - kuglestød - 200 m // længdespring - spydkast - 800 m
9-kamp	100 m hæk - diskoskast - stangspring - spydkast - 200 m // Længdespring - kuglestød - højdespring - 800 m
Kaste 4-kamp	Hammerkast - kuglestød - diskoskast - spydkast

4-kamp inde (p) 60 m hæk - højdespring - kuglestød - 800 m
 5-kamp inde (d) 60 m hæk - stangspring - kuglestød - højdespring - 1.000 m

Endvidere har både piger og drenge blokkonkurrencer, der afvikles som mangekamp, dog med valgfri øvelser jf. nedenstående. Points efter IAAF's pointtabel.

Sprint 100 m / 200 m - 80/100 m hæk - længdespring - højdespring - spydspring
 Løb 100 m / 200 m - 80/100 m hæk - højdespring - længdespring - 800 m / 1.000 m / 1.500 m
 Spring 100 m / 200 m - 80/100 m hæk - længdespring - højdespring - stangspring
 Kast 100 m / 200 m - 80/100 m hæk - længdespring - kuglestød - diskoskast

12.6 Øvelser for ungdom 12-13 år

12.6.1 Øvelser og redskaber som følger.

Øvelser	Piger	kommentar	Drenge	kommentar
	R - (tilretter senere)			R - (tilretter senere)
50 m inde	/	/		
60 m inde	/	/		
80 m	x	x		
200 m	x	x		
600 m	x	x		
1.000 m	x	x		
1.500 m	x	x		
50 m hæk inde	/	76,2 cm	/	76,2 cm
60 m hæk inde	/	76,2 cm	/	76,2 cm
80 m hæk			x	76,2 cm
Højdespring	x	5/1,25/3	x	5/1,35/3
Stangspring	x	x		
Længdespring	x	zone	x	zone
Kuglestød	x	2,000 kg	x	3,000 kg
Diskoskast	x	750 g	x	750 g
Hammerkast		x	2,000 kg	x 3,000 kg
Spydkast	x	400 g	x	400 g
Boldkast	x	145 g	x	250 g
3-kamp	x		x	
5-kamp	x		x	
6-kamp	x		x	
Kaste 4-kamp	x		x	
1.000 m kappgang	x		x	
4 x 80 m stafet	x	ingen indløbszone	x	ingen indløbszone
Danmarksturneringen	x	12-15 år <i>Afsnit 12.11</i>	x	12-15 år <i>Afsnit 12.11</i>

12.6.2 Øvelsesrækkefølge for mangekampe:

3-kamp 80 m / 1.000 m - længdespring / højdespring - kuglestød / spydkast
~~5-kamp (vest) 80 m - længdespring - kuglestød - spydkast - 600 m~~
 5-kamp (øst/vest) 60/80 m hæk - længdespring - kuglestød - spydkast - 600 m
 6-kamp (p) 60 m hæk - kuglestød - højdespring // længdespring - spydkast - 600 m
 6-kamp (d) 80 m hæk - længdespring - spydkast // højdespring - kuglestød - 600 m

Endvidere har både piger og drenge blokkonkurrencer, der afvikles som mangekamp, dog med valgfri øvelser jf. nedenstående. Points efter DAF's 2004 Ungdomstabel.

Sprint	80 m - 60/80 m hæk - længdespring - højdespring - spydkast / boldkast
Løb	80 m - 60/80 m hæk - højdespringspring - længdespring - 600 m / 1.000 m
Spring	80 m - 60/80 m hæk - længdespring - højdespring - stangspring
Kast	80 m - 60/80 m hæk - længdespring - kuglestød - diskoskast

12.7 Øvelser for børn indtil 11 år

12.7.1 Øvelser og redskaber som følger.

Øvelser	Piger R - (tilretter senere)	kommentar	Drenge	kommentar R - (tilretter senere)
50 m inde	/		/	
60 m	/		/	
400 m	x	ikke inddelt bane	x	ikke inddelt bane
1.000 m	x		x	
50 m hæk inde	x	68,6 cm	x	68,6 cm
60 m hæk	x	68,6 cm	x	68,6 cm
Højdespring	x	5/1,10/3	x	5/1,20/3
Længdespring	x	zone	x	zone
Kuglestød	x	2,000 kg	x	2,000 kg
Boldkast	x	145 g	x	145 g
3-kamp	x		x	
600 m kapgang	x		x	
1.000 m kapgang	x		x	
4 x 60 m stafet	x	ingen indløbszone	x	ingen indløbszone

12.7.2 Øvelsesrækkefølge for mangekamp:

3-kamp 60 m / 1.000 m - længdespring / højdespring - kuglestød / boldkast

Endvidere har både piger og drenge blokkonkurrencer, der afvikles som mangekamp, dog med valgfri øvelser jf. nedenstående. Points efter DAF's 2004 Ungdomstabel.

Sprint	60 m - 60 m hæk - længdespring - højdespring - boldkast
Løb	60 m - 60 m hæk - højdespring - længdespring - 400 m / 1.000 m
Spring	60 m - 60 m hæk - længdespring - højdespring
Kast	60 m - 60 m hæk - længdespring - kuglestød - boldkast

Øvelser for børn -9 år

12.7.3 Øvelser og redskaber som følger.

Øvelser	Piger R - (tilretter senere)	kommentar	Drenge	kommentar R - (tilretter senere)
40 m	x		x	
400 m	x	ikke inddelt bane	x	ikke inddelt bane
800 m	x		x	
Højdespring	x		x	
Længdespring	x	zone	x	zone
Kuglestød	x	2,000 kg	x	2,000 kg
Boldkast	x	145 g	x	145 g

3-kamp	x		x	
400 m kappgang	x		x	
1.000 m kappgang	x		x	
4 x 40 m stafet	x	ingen indløbszone	x	ingen indløbszone

12.7.4 Øvelsesrække for mangekampe:

3-kamp 40 m / 800 m - længdespring / højdespring - kuglestød / boldkast

12.8 DM for ungsenior, junior og ungdom

12.8.1 DAF's Kalenderprojektgruppe fastlægger i samarbejde med DAF's kontor dato for afvikling af samtlige mesterskaber.

Mesterskabsstævner arrangeres af DAF i samarbejde med den arrangerende klub.

12.8.2 Mesterskaberne arrangeres så vidt muligt skiftevis Øst og Vest af DAF i fællesskab med den forening, der har fået tildelt mesterskabet.

12.8.3 Danske mesterskaber for ungsenior kan afvikles sammen med danske mesterskaber for seniorer.

Den bedste ungsenior i seniorkonkurrencen kåres som ungsenior mester. Dog afvikles Store DM på bane for ungsenior sammen med junior og ungdom. Danske mesterskaber for juniorer og ungdom afvikles sammen.

12.8.4 Der kan som hovedregel ikke afvikles Østdanske eller Vestdanske mesterskaber samtidig med Danske mesterskaber.

12.8.5 En sæson (kalenderåret 1/1 - 31/12) omfatter følgende danske mesterskabsarrangementer:

12.8.6 DM oversigt

12.8.6.1 Store DM på bane over en weekend

(12.8.7)

Store DM indendørs

(12.8.30)

DM i mangekamp

(12.8.25)

DM i mangekamp indendørs

(12.8.34)

DM i kastemangekamp

(12.8.26)

DM i kappgang

(12.8.18).

DM i crossløb

(12.8.28) (afsnit 08 Cross Nationals)

DM i landevejsløb

(12.8.29) (afsnit 08 Cross Nationals)

DM i halvmaraton

(12.8.29)

DM i maraton

(12.8.29)

12.8.6.2 DM i cross/landevej for hold (DAF's vinterturnering (afsnit 08 Cross Nationals)).

12.8.6.3 DM i lang cross (12.8.28) for junior mænd og kvinder er undtagelsesvis åbent for 14-19-årige.

12.8.6.4 I stafetløb ved DM kan en forening supplere et stafethold i ungsenior-, junior- og 16-17 års klassen med en eller flere deltagere fra de yngre aldersklasser (den aktive skal dog mindst fylde 14 år i kalenderåret). En deltager kan kun deltage i samme stafetløbskategori (f.eks. 4x100 m) i én aldersklasse ved samme stævne.

12.8.6.5 I holdløb ved DM kan en forening supplere et hold i ungsenior-, junior- og 16-17 års klasser med en eller flere deltagere fra yngre aldersklasser (den aktive skal dog mindst fylde 14 år i kalenderåret). Der skal være mindst én deltager fra naturlig aldersklasse. Alle holdets deltagere skal løbe i samme startfelt. Med deltagere fra flere aldersklasser skal holdsammensætning være opgivet på forhånd.

12.8.7 Deltagelse DM

12.8.6 Der afvikles danske mesterskaber fra og med 14-15 års klassen. Ved danske mesterskaber for ungsenior, juniorer og ungdom er det som udgangspunkt kun tilladt at starte i den naturlige aldersklasse.

12.8.7 Der er dog undtagelser, såfremt mesterskaberne afvikles sammen med DM for seniorer. Disse undtagelser er omtalt i [\(12.1.8.1 til 12.1.9\)](#).

12.8.8 Øvrige undtagelser er nævnt i [\(12.8.6.4/5\)](#).

12.8.9 Propositionerne skal sammen med vejledende tidsskema være offentliggjort mindst fire uger før mesterskabets afholdelse på forbundets hjemmeside.

12.8.10 Udenlandske statsborgere

12.8.10 Udenlandske statsborgere i Danske Mesterskaber [\(afsnit 1: Startret og overførsel af startret\)](#)

12.8.11 Tilmelding

12.8.11 Tilmelding: Se fællesbestemmelser [\(afsnit 11.1 Fælles bestemmelser\)](#)

12.8.12 Afbud

12.8.12 Der kan ikke udstedes gebyr for afbud eller udeblivelse (DNS).

12.8.13 Efteranmeldelse

12.8.13 Efteranmeldelse: to x startgebyr.

12.8.14 Afkrydsning

12.8.14 Afkrydsning: Se fællesbestemmelser [\(afsnit 11.4 Fælles bestemmelser\)](#)

12.8.15 Startpenge

12.8.15.1 Startpenge fastsættes hvert år af DAF's bestyrelse [\(afsnit 19: Startpengesatser og gebyrer\)](#).

12.8.15.2 Startpenge der betales i forbindelse med efteranmeldelser, tilfalder den eller de foreninger, der er arrangører af mesterskabet.

12.8.15.3 Efteranmeldte deltagere skal opfylde eventuelle kvalifikationskrav og kan - uanset opnåede resultater - ikke kræve ændringer i en eventuel seedning.

Note: [Kun aktuel hvis der ikke er afkrydsning, hvor der først seedes en time før start.](#)

12.8.16 Startnr.

12.8.16 Startnr: Se fællesbestemmelser [\(afsnit 11.6 Fælles bestemmelser\)](#)

12.8.17 Afvikling

12.8.17.1 Ved et DM-arrangement under DAF bruges følgende retningslinier for dommerpligt for de

foreninger, der er hjemmehørende i den del af landet (øst/vest), hvor mesterskabet holdes. Dommerpligten kan fastlægges til en eller flere øvelser, dog kan dommerpligten ikke være som øvelsesleder, med mindre det er aftalt på forhånd med den deltagende forening. Dommerpligterne til de deltagende foreninger meldes ud min. fem dage før DM-arrangementet.

- 12.8.17.2 Såfremt en forening undlader at stille dommere jf. dommerpligt, kan stævneledelsen idømme foreningen en bøde pr. udebleven dommer (*afsnit 19: Startpengesatser og gebyrer*).
- 12.8.17.3 Jury skal bestå af tre personer. Alle jurymedlemmer skal have gyldigt dommerkort. Den arrangerende forening foranlediger juryen nedsat.
- 12.8.17.4 Ved et DM-arrangement bruges følgende retningslinier for dommerpligt for de foreninger, der er hjemmehørende i den del af landet (øst/vest), hvor mesterskabet holdes.

Antal starter	Tid (timer)
1-2	0
3-4	1,0
5-10	2,5
11-20	5,0
21-30	7,5
31-50	10,0
51-70	12,5
71-	15,0

Dommerpligten kan fastlægges til en eller flere øvelser.

Hovedreglen som arrangør er at arrangøren forpligter sig til selv at stille med øvelsesleder i samtlige øvelser. Er dette ikke muligt, kan arrangøren tage kontakt til de deltagende foreninger, om de har mulighed for at hjælpe. Hjælper en klub med øvelsesleder kan klubben nedskrives for dommerpligter i resten af arrangementet.

Dommerpligterne til de deltagende foreninger meldes ud senest fem dage før DM-arrangementet.

12.8.18 DMU på bane

- 12.8.18.1 DMU på bane afvikles over en weekend i august / september.

Mesterskaberne omfatter følgende aldersklasser og øvelser:

- 12.8.18.2 **20-22 år:** 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1.500 m, 5.000 m, 3.000 m forhindring, 100 m hæk (*p*), 110 m hæk (*d*), 400 m hæk, højdespring, stangspring, længdespring, trespring, kuglestød, diskoskast, hammerkast, spydkast, vægkcast, 3.000 m kapgang, 4 x 100 m stafet, 4 x 400 m stafet.
- 12.8.18.3 **18-19 år:** 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1.500 m, 5.000 m, 3.000 m forhindring, 100 m hæk (*p*), 110 m hæk (*d*), 400 m hæk, højdespring, stangspring, længdespring, trespring, kuglestød, diskoskast, hammerkast, spydkast, vægkcast, 3.000 m kapgang, 4 x 100 m stafet, 4 x 400 m stafet.

- 12.8.18.4 **16-17 år:** 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1.500 m, 3.000 m (*p*), 5.000 m (*d*), 2.000 m forhindring, 100 m hæk (*p*), 110 m hæk (*d*) 400 m hæk, højdespring, stangspring, længdespring, trespring, kuglestød, diskoskast, hammerkast, vægkøst, spydkast, 3.000 m kappgang, 4 x 100 m stafet, 1.000 m stafet.
- 12.8.18.5 **14-15 år:** 100 m, 200 m, 300 m, 800 m, 1.500 m, 3.000 m, 2.000 m forhindring, 80 m hæk (*p*), 100 m hæk (*d*) 300m hæk, højdespring, stangspring, længdespring, trespring, kuglestød, diskoskast, hammerkast, spydkast, 3.000 m kappgang, 4 x 100 m stafet, 1.000 m stafet,
- 12.8.19 Ved DM for ungsenior, junior og ungdom skal det udarbejdede vejledende tidsskema benyttes. Det endelige tidsskema udarbejdes af arrangørerne og må kun indeholde mindre justeringer efter antallet af tilmeldte deltager. Om rokeringer i øvelserne må kun forekomme efter godkendelse af DAF's Børne-ungekomite. Det vejledende tidsskema fremgår af (12.9).
- 12.8.20 Deltager begrænsning**
- 12.8.20.1 100 m - 800 m samt kort og lang hæk begrænses deltagerantallet til max tre heats (18/24 deltagere).
- 12.8.20.2 I spring, kast og løb fra 1.500 m og op begrænses deltagerantallet til max 18 deltagere.
- 12.8.20.3 Kvalifikation til start afgøres af årets rangliste i øvelsen opgjort på datoen for sidste rettidige tilmelding. Er der flere tilmeldte deltagere, end der er plads til i øvelsen, optages disse på venteliste i prioriteret orden efter bedste resultat opnået fra kvalifikationsperiodens start til og med tilmeldingfristens udløb. Eventuelle efteranmeldelser optages nederst på venteliste i ankomstrækkefølge.
Alle kvalifikationstider til og med 400 meter løb, inklusiv hækkeløb, skal være opnået med elektronisk tidtagning.
- 12.8.20.4 På tilmeldingen skal foreningerne selv påføre bedstenoteringer ifølge den aktuelle årsrangliste. Der seedes ud fra årsbedste resultat. Alle resultater opnået før konkurrencestart kan anvendes. Resultater opnået efter tilmeldingsfrist er først brugbare, når man er kvalificeret til start, det vil sige ikke er på venteliste. Det er ikke muligt at avancere på venteliste med resultater opnået efter tilmeldingsfristen. Alle resultater skal kunne dokumenteres jævnfør officiel resultatliste fra stævnearrangøren.
- 12.8.20.5 I samtlige discipliner skal alle deltagere som er tilmeldte (også tillægsliste) mindst en time før start bekræfte deres deltagelse ved afkrydsning. Såfremt der er deltagere, der ikke er krydset af inden tidsfristens udløb, kommer deltageren ikke til start. Der fyldes op fra tillægslisten, og antal heat afstemmes med det reviderede antal deltagere.
- 12.8.20.6 Afkrydsningslister hænges op senest tre timer før nedtagningstidspunktet. Lister til de tre første timers øvelser på anden dagen, hænges op senest tre timer før afslutning på førstedagen.
- 12.8.20.7 Manglende afkrydsning får ikke betydning for deltagelse i efterfølgende øvelser.
- 12.8.21 Seedning**
- 12.8.21.1 På 100 m samt kort hæk løbes indledende heats, hvorfra heatvindere + bedste tider går til finalen. Der kan være seks eller otte deltagere i finalen.

- 12.8.21.2 Løb fra 200 m til 400 m (inkl. hæk) løbes C-, B- og A-heat med 6/8 deltagere/hold i hvert heat og banerne fyldes op uanset deltagerantal (dvs. ved otte deltagere på seks baner er der to deltagere i B- og 6 i A-heat). På stafetløb løbes C-, B- og A-heat. De deltagende hold inddeles i lige store heat. På 800 m løbes B- og A-heat med indtil 12 deltagere i hvert heat. Ved flere end 12 deltagere deles i og lige store heat. I længere løb og på forhindring startes samlet. Der seedes til finalerne til DMU uanset om der løbes indledende eller ej, således at de fire bedste tider seedes til banerne 2, 3, 4 og 5 ved 6 baner og banerne 3, 4, 5 og 6 ved otte baner.
- 12.8.21.3 I tilfælde af direkte finale i sprint, så skal denne altid afvikles på finaletidspunktet ved danske ungdomsmesterskaber
- 12.8.21.7 I længde- og trespring samt kast, får hver deltager tre forsøg, hvorefter de otte bedst placerede får yderligere tre forsøg. Enhver deltager, der har opnået samme resultat som nr. 8, går videre til finaleforsøgene. Det bedste af samtlige resultater er afgørende.
- 12.8.21.8 Stævneleder, eller teknisk delegeret, tildes ret til at foretage dispensation i seedning i fald det findes sportsligt korrekt.

12.8.22 Springhøjder i højde- og stangspring

Note: [Slås flere aldersklasser sammen, springes der efter de yngste aldersklassers bestemmelser.](#)

- 12.8.22.1-2 I højdespring er begyndeshøjder og springintervaller som følger:
 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.

- 12.8.22.3-4 I stangspring er begyndeshøjder og springintervaller som følger:

P15: starthøjde 2,00 + 20 cm op til 2,40 herefter +10 cm
 P17: starthøjde 2,20 + 20 cm op til 2,80 herefter +10 cm
 P19: starthøjde 2,20 + 20 cm op til 2,80 herefter +10 cm
 P22: starthøjde 2,20 + 20 cm op til 2,80 herefter +10 cm
 D15: starthøjde 2,20 + 20 cm op til 2,80 herefter +10 cm
 D17: starthøjde 2,60 + 20 cm op til 3,20 herefter +10 cm
 D19: starthøjde 3,00 + 20 cm op til 3,60 herefter +10 cm
 D22: starthøjde 3,00 + 20 cm op til 3,60 herefter +10 cm

- 12.8.23 Præmier: Nr. 1, 2 og 3 modtager DAF's mesterskabsmedalje.
- 12.8.24 Såfremt der i en øvelse er indgivet protest, må arrangøren ikke uddele medaljer, før juryen har færdigbehandlet protesten.
 Dette gælder dog ikke, hvis protesten ikke har betydning for de tre første placeringer.

12.8.25 DMU i manglekamp

- 12.8.25.1 DMU i manglekamp afvikles en weekend i august eller september.

- 12.8.25.2 Mesterskabet omfatter følgende aldersklasser og øvelser:
- 12.8.25.3 Piger 14-15 år, 16-17 år, 18-19 år, 20-22 år (sammen med senior):
7-kamp: Kort hæk, højdespring, kuglestød, 200 m // længdespring, spydkast, 800 m.
- 12.8.25.4 Drenge 14-15 år:
9-kamp: Kort hæk, diskoskast, stangspring, spydkast, 200 m // længdespring, kuglestød, højdespring, 800 m.
- 12.8.25.4.1 Drenge 16-17 år
10-kamp: 100 m, længdespring, kuglestød, højdespring, 400 m // 110 m hæk, diskoskast, stangspring, spydkast, 1.500 m.
- 12.8.25.5 Drenge 18-19 år, 20-22 år (sammen med senior):
10-kamp: 100 m, længdespring, kuglestød, højdespring, 400 m // 110 m hæk, diskoskast, stangspring, spydkast, 1.500 m.
- 12.8.25.6 Der er fri tilmelding i alle aldersgrupper.
- 12.8.25.7 Brug af pointtabeller (*afsnit 12.1.10.2*).
Præmier: Nr. 1, 2 og 3 modtager DAF's ungdomsmedaljer.
- 12.8.25.8 Såfremt der i en øvelse er indgivet protest, må arrangøren ikke uddele medaljer, før juryen har færdigbehandlet protesten.
Dette gælder dog ikke, hvis protesten ikke har betydning for de tre første placeringer.
- 12.8.26 DMU i kastemangekamp**
- 12.8.26.1 DMU i kastemangekamp afvikles i august / september.
- 12.8.26.2 Mesterskabet omfatter følgende aldersgrupper og øvelser:
- 12.8.26.3 Piger 14-15 år, 16-17 år, 18-19 år:
Kaste 4-kamp: hammerkast, kuglestød, diskoskast, spydkast.
- 12.8.26.4 Piger 20-22 år (sammen med senior):
Kaste 5-kamp: hammerkast, kuglestød, diskoskast, vægtekast, spydkast.
- 12.8.26.5 Drenge 14-15 år:
Kaste 4-kamp: hammer, kugle, diskos, spyd.
- 12.8.26.6 Drenge 16-17 år, 18-19 år, 20-22 år (sammen med senior): Kaste 5-kamp: hammerkast, kuglestød, diskoskast, vægtekast, spydkast.
- 12.8.26.7 Der er fri tilmelding i alle aldersgrupper.
- 12.8.26.8 Brug af pointtabeller (*afsnit 12.1.10.2*)
- 12.8.26.9 Præmier: Nr. 1, 2 og 3 modtager DAF's ungdomsmedaljer.

12.8.26.10 Såfremt der i en øvelse er indgivet protest, må arrangøren ikke uddele medaljer, før juryen har færdigbehandlet protesten.
Dette gælder dog ikke, hvis protesten ikke har betydning for de tre første placeringer.

12.8.27 5-kamp (ikke mesterskab)

12.8.27.1 Drengene 20-22 år: Længdespring - spydkast - 200 m - diskoskast - 1.500 m
Øvelserne afvikles ifølge Atletikreglementet. Brug af pointtabeller (*afsnit 12.1.10.2*).

12.8.28 DMU i crossløb

12.8.28.1 Mesterskaberne omfatter følgende aldersklasser og øvelser:

Piger 14-15 år: 5 km, 16-17 år: 6 km, 18-19 år: 6 km, 20-22 år: 8 km

Drengene 14-15 år: 5 km, 16-17 år: 6 km, 18-19 år: 8 km, 20-22 år: 10 km

12.8.28.2 I alle aldersklasser afvikles samtidig holdløb med tre gennemførende pr. hold.
Deltagelse på tværs af aldersklasser (*afsnit 12.8.6.5*).

12.8.28.3 I alle aldersklasser afvikles samtidig holdløb med tre gennemførende pr. hold.
Om deltagelse på tværs af aldersklasser (*afsnit 12.8.6.5*).

12.8.28.4 Der er fri tilmelding i alle aldersklasser.

12.8.28.5 Tider lægges sammen i holdløb.

12.8.28.6 Præmier: Nr. 1, 2 og 3 modtager DAF's ungdomsmedaljer.

12.8.28.7 Såfremt der i en øvelse er indgivet protest må arrangøren ikke uddele medaljer, før juryen har færdigbehandlet protesten. Dette gælder dog ikke, hvis protesten ikke har betydning for de tre første placeringer.

12.8.29 DMU i landevejssløb, halvmaraton og maraton

12.8.29.1 Mesterskaberne omfatter følgende aldersklasser og øvelser:

12.8.29.2 Distancer for respektive aldersgrænser er under afklaring. Foreløbig gælder: Piger og drenge 14-15 år 5 km, alle andre 10 km.

12.8.29.3 I alle aldersklasse afvikles samtidig holdløb med tre gennemførende pr. hold.
Deltagelse på tværs af aldersklasser (*afsnit 12.8.6.5*).

12.8.29.4 Piger og drenge 20-22 år (sammen med senior): halvmaraton og maraton

12.8.29.5 Der er fri tilmelding i alle aldersklasser.

12.8.29.6 Tider lægges sammen i holdløb.

12.8.29.7 Præmier: Nr. 1, 2 og 3 modtager DAF's ungdomsmedaljer.

12.8.29.8 Såfremt der i en øvelse er indgivet protest, må arrangøren ikke uddele medaljer, før juryen har færdigbehandlet protesten.
Dette gælder dog ikke, hvis protesten ikke har betydning for de tre første placeringer.

12.8.30 DMU inde

- 12.8.30.1 DMU inde på bane over en weekend afvikles i februar / marts.
- 12.8.30.2 Mesterskabet omfatter følgende aldersklasser og øvelser:
- 12.8.30.3 **20-22 år p/d:** 60 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1.500 m, 3.000 m, 60 m hæk, højdespring, stangspring, længdespring, trespring, kuglestød. 4 x 200 m.
Afvikles sammen med senior i de tilfælde hvor DMU inde og DM inde er sammenfaldende.
- 12.8.30.4 **18-19 år p/d:** 60 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1.500 m, 3.000 m, 60 m hæk, højdespring, stangspring, længdespring, trespring, kuglestød, 4 x 200 m.
- 12.8.30.5 **16-17 år p/d:** 60 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1.500 m, 3.000 m, 60 m hæk, 4 x 200 m, højdespring, stangspring, længdespring, trespring, kuglestød.
- 12.8.30.6 **14-15 år p/d:** 60 m, 200 m, 800 m, 1.500 m, 3.000 m, 60 m hæk, højdespring, stangspring, længdespring, trespring, kuglestød
- 12.8.30.7 Ved DMU inde for juniorer og ungdom skal det udarbejdede vejledende tidsskema benyttes. Det endelige tidsskema udarbejdes af arrangørerne og må kun indeholde mindre justeringer efter antallet af tilmeldte. Om rokeringer i øvelserne må kun forekomme efter godkendelse af DAF's Børne-ungekomite. Det vejledende tidsskema fremgår af afsnit 12.9.

12.8.31 Deltagelse og seedning

- 12.8.31.1 I spring, kast og løb fra 800 m og op begrænses deltagerantallet til max 18 deltagere. På 60 m og 60 m hæk begrænses deltagerantallet til max tre heats (18/24 deltagere). På 200 m og 400 m begrænses deltagerantallet til max fem heats (20 deltagere).
Der er startret for de 18 bedst placerede på "sæsonranglisten indendørs med skæringsdato 1. oktober" i øvelsen opgjort på datoen for sidste rettidige tilmelding. Er der mindre end 18 aktive på sæsonranglisten, tildeles de resterende pladser efter de aktives personlige rekorder.
Alle kvalifikationstider til og med 400 meter løb, inklusiv hækkeløb, skal være opnået med elektronisk tidtagning.
- 12.8.31.2 For "sæsonranglisten indendørs med skæringsdato 1. oktober" gældende for DM inde er der følgende præcisering: For løb på 200 m og længere medregnes opnåede resultater fra den nærmest foregående udendørssæson.
På tilmeldingen skal foreningerne selv påføre bedstenoteringer ifølge den aktuelle årsrangliste. Der seedes ud fra årsbedste resultat, som fremgår af årsranglisten, opgjort på datoen for sidst rettidige tilmelding.
- 12.8.31.3 Ved samtlige discipliner skal såvel deltagere som tilmeldte fra tillægsliste ved afkrydsning mindst en time før start bekræfte deres deltagelse / fremmøde. Der fyldes op fra tillægslisten, og antal heat afstemmes med det reviderede antal deltagere.
- 12.8.31.4 Manglende afkrydsning får ikke betydning for deltagelse i efterfølgende øvelser.
- 12.8.31.5 På 60 m samt 60 m hæk løbes indledende heats, hvorfra heatvindere + bedste tider går til finalen. Der kan være seks eller otte deltagere i finalen.

Løb fra 200 m til 400 m samt i 4 x 200 m stafetløb løbes C-, B- og A-heat med fire deltagere / hold i hvert heat. I stafetløb inddeles de deltagende hold i lige store heat. På 800 meter løbes i B- og A-heat med indtil ni deltagere i hvert heat. På 1.500 m og længere, løbes i B- og A-heat med indtil 11 deltagere i hvert heat. Der deles i lige store heat.

- 12.8.31.6 Der seedes til finalerne uanset om der løbes indledende eller ej, således at de to bedste tider seedes til banerne 2 og 3 ved fire baner, og de fire bedste tider seedes til banerne 2, 3, 4 og 5 ved 6 baner og banerne 3, 4, 5 og 6 ved otte baner.
- 12.8.31.7 I tilfælde af direkte finale i sprint, så skal denne altid afvikles på finaletids-punktet.
- 12.8.31.8 I længde- og trespring samt kast får hver deltager tre forsøg, hvorefter de otte bedst placerede får yderligere tre forsøg. Enhver deltager, der har opnået samme resultat som nr. 8, går videre til finaleforsøgene. Det bedste af samtlige resultater er afgørende.
- 12.8.31.9 Stangspringsgrupper kan ikke slås sammen, hvis sammenlægningen vil betyde mere end 18 deltagere.
- 12.8.31.10 Stævneleder, eller teknisk delegeret, tildes ret til at foretage dispensation i seedning i fald det findes sportsligt korrekt.

12.8.32 Springhøjder

- 12.8.32.1 I højdespring er begyndeshøjder og springintervaller som følger:

P15: starthøjde 1,20 + 5 cm op til 1,35 herefter + 3 cm
P17: starthøjde 1,30 + 5 cm op til 1,45 herefter + 3 cm
P19: starthøjde 1,45 + 5 cm op til 1,55 herefter + 3 cm
P22: starthøjde 1,45 + 5 cm op til 1,55 herefter + 3 cm
D15: starthøjde 1,35 + 5 cm op til 1,55 herefter + 3 cm
D17: starthøjde 1,45 + 5 cm op til 1,65 herefter + 3 cm
D19: starthøjde 1,55 + 5 cm op til 1,75 herefter + 3 cm
D22: starthøjde 1,55 + 5 cm op til 1,75 herefter + 3 cm

- 12.8.32,2 I stangspring er begyndeshøjder og springintervaller som følger:

P15: starthøjde 2,00 + 20 cm op til 2,40 herefter +10 cm
P17: starthøjde 2,20 + 20 cm op til 2,80 herefter +10 cm
P19: starthøjde 2,20 + 20 cm op til 2,80 herefter +10 cm
P22: starthøjde 2,20 + 20 cm op til 2,80 herefter +10 cm
D15: starthøjde 2,20 + 20 cm op til 2,80 herefter +10 cm
D17: starthøjde 2,60 + 20 cm op til 3,20 herefter +10 cm
D19: starthøjde 3,00 + 20 cm op til 3,60 herefter +10 cm
D22: starthøjde 3,00 + 20 cm op til 3,60 herefter +10 cm

12.8.33 Præmier

- 12.8.33.1 Præmier: Nr. 1, 2 og 3 modtager DAF's mesterskabsmedalje.
- 12.8.33.2 Såfremt der i en øvelse er indgivet protest, må arrangøren ikke uddele medaljer, før juryen har færdigbehandlet protesten. Dette gælder dog ikke, hvis protesten ikke har betydning for de tre første placeringer.

12.8.34 DM inde mangelkamp

12.8.34.1 Danske Mesterskabet omfatter følgende aldersklasser og øvelser:

12.8.34.2 **Piger 16-17 år 18-19 år, 20-22 år** (sammen med senior):
5-kamp: 60 m hæk, højdespring, kuglestød, længdespring, 800 m.

12.8.34.3 **Piger 14-15 år:**
4-kamp: 60 m hæk - højdespring - kuglestød - 800 m

12.8.34.4 **Drenge 18-19 år, 20-22 år** (sammen med senior):
7-kamp: 60 m, længdespring, kuglestød, højdespring, 60 m hæk, stangspring, 1.000 m.

12.8.34.5 **Drenge 14-15 år, 16-17 år:**
5-kamp: 60m hæk, stangstang, kuglestød, højdespring, 1.000 m.

12.8.34.6 Der er fri tilmelding i alle aldersgrupper. Brug af pointtabeller (*afsnit 12.1.10.2*).

12.8.34.7 Præmier: Nr. 1, 2 og 3 modtager DAF's ungdomsmedaljer.

12.8.34.8 Såfremt der i en øvelse er indgivet protest, må arrangøren ikke uddele medaljer, før juryen har færdigbehandlet protesten. Dette gælder dog ikke, hvis protesten ikke har betydning for de tre første placeringer.

12.9 Tidsskema DM ungdom på bane

Arrangøren udarbejder et vejledende tidsskema for stævnet som skal godkendes af DAF's tekniske kontaktperson og Børne-ungekomiteen i god tid inden mesterskabet (svarende til to måneder). Tidsskemaet udsendes sammen med invitationen.

12.10 DM for 16-19 årig hold

12.10.1 Holdkampen er DM for junior (16-19 år) foreningshold. I finalerunden kåres de danske mestre for hold for henholdsvis kvindelige og mandlige juniorer (16-19 år). DAF's Børne-ungekomite tilrettelægger DM for 16-19 årig hold.

12.10.2 DAF's Atletikreglement skal følges i alle forhold. De efterfølgende bestemmelser DM for 16-19 år hold er således et supplement til Atletikreglementet.

12.10.3 Holdtilmelding

12.10.3 Tilmelding af hold sker til DAF's kontor. DAF's Børne-ungekomite annoncerer tidsfristen.

12.10.4 Deltagere

12.10.4 Alle deltagere skal være 16-19 år, og aldersindelingen følger kalenderåret.

12.10.5 Hver forening må stille med to deltagere i hver øvelse, men kun det bedste resultat tæller i holdkampen. Hver deltager må højst starte i to individuelle øvelser + stafet.

- 12.10.6 Der må indsættes reserver for en på forhånd til en øvelse tilmeldt deltager, såfremt bestemmelsen (12.10.5) om højst to øvelser + stafet overholdes.
- Note: Når øvelsen er påbegyndt, kan der ikke foretages ændringer i den aktuelle øvelse – læs: klubben skal have anmeldt deltager 1 og 2 før øvelsesstart.
- 12.10.7 Udenlandsk statsborger i DM og Holdkampe (*afsnit 01 Startret og overførsel af startret*).
- 12.10.7.1 Børne-ungekomiteen kan give tilladelse til deltagelse af kombinerede hold, bestående af medlemmer fra to til tre foreninger, der hver for sig ikke er i stand til at stille hold. De skal have hjemsted inden for et begrænset geografisk område, hvis særlige forhold, der oplyses over for Børne-ungekomiteen, taler herfor. Der kan stilles op i egen klubdragt. Deltagere på kombinerede hold er kun "låst" i DM for 16-19 år hold, og deltagerne kan deltage individuelt eller på eget klubhold i andre stævner. Det kombinerede hold kan ikke kvalificere sig til E-Cup.
- 12.10.8 Afvikling**
- 12.10.8 Holdkampen omfatter en indledende runde samt en finale. De tre bedste hold fra øst og de tre bedste hold fra vest går til finalen, som skal afvikles på et stadion med min. seks rundbaner. Finalen skal placeres i modsat landsdel i forhold til DM ungdom.
- 12.10.9 Holdkampen afvikles med indledende runde inden sommerferien og finalen afvikles i september.
- 12.10.10 Holdopstillingen skal være den arrangerende forening i hænde senest en uge før stævnet, ved finalestævnet dog 14 dage før. Ved framelding før finalen går finaleretten videre til næste hold i henholdsvis øst og vest. Er der ikke flere hold i øst/vest, kan hold fra den modsatte landsdel deltage.
- 12.10.11 Såfremt den arrangerende forening ønsker det, skal hvert hold i indledende runde stille med og dommere. Navn og foretrukne øvelser på de to dommere skal anføres på holdopstillingen. I finalen gælder dommerpligten kun foreningerne fra den arrangerende forenings landsdel.
- 12.10.12 Forud for hver match nedsættes en jury bestående af tre personer. Alle skal have gyldigt dommerkort. Den arrangerende forening foranlediger juryen nedsat.
- 12.10.13 Holdkampen omfatter følgende øvelser:**
- 12.10.13 **Kvindelige junior:**
100 m - 400 m - 1.500 m - 5.000 m - 100 m hæk (83,8 cm) – højdespring – stangspring - længdespring - kuglestød (4,000 kg) - diskoskast (1,000 kg) - spydkast (600 g) - hammerkast (4,000 kg) - 4 x 100 m stafet
- 12.10.14 **Mandlige juniorer:**
100 m - 400 m - 1.500 m - 5.000 m - 110 m hækkeløb (99,1 cm) - højdespring - stangspring - længdespring - trespring - kuglestød (6,000 kg) - diskoskast (1,750 kg) - spydkast (800 g) - hammerkast (6,000 kg) - 4 x 100 m stafet
- 12.10.15 Matcherne følger det af DAF's Børne-ungekomite fastlagte tidsskema (*afsnit 12.11.26*).
- 12.10.16 Der foretages lodtrækning om heats og bane/starttrækkefølge. I løb til og med 400 meter seedes heats sådan at klubbernes første deltager/hold løber før anden deltager/hold. Over 400 meter løbes i fald det er praktisk muligt i et heat. Når det ikke er muligt seedes efter samme princip som løb til og med 400 meter.

- 12.10.17 Der gives seks forsøg i længdespring, trespring samt i kasteøvelser. Samme spring- og kasterækkefølge bevares gennem hele konkurrencen, det vil sige at der ikke foretages omseedning efter tredje runde.
- 12.10.18 Starthøjder i højde- og stangspring er frie: springintervaller (*afsnit 12.8*). De forud bestemte intervaller skal overholdes gennem **hele** konkurrencen. Juniorer (16-19 år) følger springhøjderne for hhv. P17 og D17, jf. 12.8.22.1-4
- 12.10.19 En forening, der ikke stiller med en deltager i mindst fem øvelser, skal betragtes som ikke at have stillet op. Dette gælder alle matcher.
- 12.10.20 Points og placering**
- 12.10.20 Matcherne afgøres efter IAAF pointtabel: "IAAF Scoring Tables of Athletics – Outdoor".
- 12.10.21 Hvis to eller flere foreninger har samme antal points, er den forening vinder, der i disse foreningers indbyrdes opgør har flest disciplinsejre. Kan en vinder ikke findes efter foranstående regel, fastsættes omkamp mellem de ligestillede foreninger.
- 12.10.22 Præmier**
- 12.10.22 DAF's medaljer til de kvindelige og mandlige juniorhold, der i finalen placerer sig som nr. 1,2 og 3.
- 12.10.23 Økonomi**
- 12.10.24 DAF's bestyrelse fastsætter hvert år startpengene (*afsnit 19: Startpengesatser og gebyrer*)
- 12.10.25 Der kan ikke idømmes bøder til foreninger der afmelder hold eller udebliver fra turneringen.
- 12.11 DM for 12-15 år hold**
- 12.11.1 Holdkampen er DM for ungdom (12-15 år) foreningshold. I finalerunden kåres de danske mestre for hold for henholdsvis kvindelig og mandlig ungdom (12-15 år). DAF's Børne-ungekomite tilrettelægger DM for 12-15 år hold.
- 12.11.2 DAF's Atletikreglement skal følges i alle forhold. De efterfølgende bestemmelser for DM for 12-15 år hold er således et supplement til Atletikreglementet.
- 12.11.3 Holdtilmelding**
- 12.11.3 Tilmelding af hold sker til DAF's kontor. DAF's Børne-ungekomite annoncerer tidsfristen.
- 12.11.4 Deltagere**
- 12.11.4 Alle deltagere skal være 12-15 år, og aldersinddelingen følger kalenderåret.
- 12.11.5 Hver forening må stille med to deltagere i hver øvelse, men kun det bedste resultat tæller i holdkampen. Hver deltager må højst starte i to individuelle øvelser + stafet.
- 12.11.6 Der må indsættes reserver for en på forhånd til en øvelse tilmeldt deltager, såfremt bestemmelsen (12.11.5) om højst to øvelser + stafet overholdes.
- Note: Når øvelsen er påbegyndt kan der ikke foretages ændringer i den aktuelle øvelse – læs: klubben skal have anmeldt deltager 1 og 2 før øvelsesstart.

- 12.11.7 Udenlandsk statsborger i DM og Holdkampe (*afsnit 1: Startret og overførsel af startret*)
- 12.11.7.1 Børne-ungekomiteen kan give tilladelse til deltagelse af kombinerede hold, bestående af medlemmer fra to til tre foreninger, der hver for sig ikke er i stand til at stille hold. De skal have hjemsted inden for et begrænset geografisk område, hvis særlige forhold, der oplyses overfor Børne-ungekomiteen, taler herfor. Der kan stilles op i egen klubdragt. Deltagere på kombinerede hold er kun "låst" i DM for 12-15 år hold, og deltagerne kan deltage individuelt eller på eget klubhold i andre stævner.
- 12.11.8 Afvikling**
- 12.11.8 Holdkampen omfatter en indledende runde samt en finale. De tre bedste hold fra øst og de tre bedste hold fra vest går til finalen, som skal afvikles på et stadion med min. seks rundbaner. Finalen skal placeres i modsat landsdel i forhold til DM ungdom.
- 12.11.9 Holdkampen afvikles med indledende runde inden sommerferien og finalen afvikles i september.
- 12.11.10 Holdopstillingen skal være den arrangerende forening i hænde senest en uge før stævnet, ved finalestævnet dog 14 dage før. Ved framelding før finalen går finaleretten videre til næste hold i henholdsvis øst og vest. Er der ikke flere hold i øst/vest kan hold fra den modsatte landsdel deltage.
- 12.11.11 Såfremt den arrangerende forening ønsker det, skal hvert hold i indledende runde stille med to dommere. Navn og foretrukne øvelser på de to dommere skal anføres på holdopstillingen. I finalen gælder dommerpligten kun foreningerne fra den arrangerende forenings landsdel.
- 12.11.12 Forud for hver match nedsættes en jury bestående af tre personer. Alle skal have gyldigt dommerkort. Den arrangerende forening foranlediger juryen nedsat.
- 12.11.13 Holdkampen omfatter følgende øvelser:**
- 12.11.13 **Kvindelig ungdom:**
100 m - 300 m - 800 m - 3.000 m - 80 m hæk (76,2 cm) - højdespring - stangspring - længdespring - kuglestød (3,000 kg) - diskoskast (750 g) - hammerkast (3,000 kg) - spydkast (500 g) - 4 x 100 m stafet
- Mandlig ungdom:**
- 12.11.14 100 m - 300 m - 800 m - 3.000 m - 100 m hæk (83,8 cm) - højdespring - længdespring - stangspring - kuglestød (4,000 kg) - diskoskast (1,000 kg) - hammerkast (4,000 kg) - spydkast (600 g) - 4 x 100 m stafet
- 12.11.15 Matcherne følger det af DAF's Børne-ungekomite fastlagte tidsskema (*afsnit 12.11.26*).
- 12.11.16 Der foretages lodtrækning om heats og bane/startrækkefølge. I løb til og med 400 meter seedes heats sådan at klubbernes første deltager/hold løber før anden deltager/hold. Over 400 meter løbes i fald det er praktisk muligt i et heat. Når det ikke er muligt seedes efter samme princip som løb til og med 400 meter.
- 12.11.17 Der gives i finalen seks forsøg i længdespring, trespring samt i kasteøvelserne. I den indledende runde dog kun fire forsøg. Samme spring- og kasterækkefølge bevares gennem hele konkurrencen, det vil sige at der ikke foretages omseedning efter tredje runde.

12.11.18 Starthøjder i højde- og stangspring er frie; springintervaller (*afsnit 12.8*). De forudbestemte intervaller skal overholdes gennem hele konkurrencen.

12.11.19 En forening, der ikke stiller med en deltager i mindst fem øvelser, skal betragtes som ikke at have stillet op. Dette gælder alle matcher.

12.11.20 Points og placering

12.11.20 Matcherne afgøres efter pointtablerne fra DAF's 2004 Ungdomstabel 14-15 år.

12.11.21 Hvis to eller flere foreninger har samme antal points, er den forening vinder, der i disse foreningers indbyrdes opgør har flest disciplinsejre. Kan en vinder ikke findes efter foranstående regel, fastsættes omkamp mellem de ligestillede foreninger.

12.11.22 Præmier

12.11.22 DAF præmierer de kvindelige ungdomshold og mandlige ungdomshold, der i finalen placerer sig som nr. 1, 2 og 3.

12.11.23 Økonomi

12.11.24 DAF fastsætter hvert år startpengene (*afsnit 19: Startpengesatser og gebyrer*).

12.11.25 Der kan ikke idømmes bøder til foreninger der afmelder hold eller udebliver fra turneringen.

12.11.26 Tidsskema DM for ungdom 12-15 år & junior 16-19 år hold

Arrangøren udarbejder et vejledende tidsskema for stævnet som skal godkendes af DAF's tekniske kontaktperson og Børne-ungekomiteen i god tid inden mesterskabet (svarende til to måneder). Tidsskemaet udsendes sammen med invitationen.

12.12 Børne-ungekomiteen

Statutter

12.12.1 DAF's Børne- og ungekomite rådgiver om og understøtter forbundets strategiplan i forhold vedrørende børne- og ungeatletikken.
Børne-ungekomiteen varetager ændringsforslag og er besluttende myndighed for Dansk Atletiks regler og bestemmelser afsnit 12 og 15: Øvelsesoversigt ungdom. Tillige afsnit 11 i samråd med DAF's Seniorkomite og DAF's Masters komite.
Ændringsforslag til Dansk Atletiks regelsæt kan fremsættes af DAF's foreninger, bestyrelse og komiteer, og skal fremsendes, i udfyldt skema, til DAF's kontor.
Forslag skal af forslagsstilleren være udformet som konkret motiverede ændringsforslag med henvisning til paragrafferne i DAF's regelsæt.

12.13 Ungdomsbestemmelser – vest

Vest ungdom varetages af DAF's Børne-ungekomite i samarbejde med DAF's foreninger i vest.

De idrætslige bestemmelser er anført i DAF's Atletikreglement og nedenstående er et supplement hertil.

Konkurrencer og mesterskaber for kvindelig og mandlig ungdom afholdes i øvelser som anført på de efterfølgende sider.

Bestemmelser om startret findes i DAF's Love §6.

Startret og overførsel af startret: afsnit 1 i Dansk Atletiks generelle bestemmelser

Tilmelding: afsnit 11.1 i Fællesbestemmelser ungdom, senior, masters

Afbud: afsnit 11.2 i Fællesbestemmelser ungdom, senior, masters

Efteranmeldelse: afsnit 11.3 i Fællesbestemmelser ungdom, senior, masters

Afkrydsning: afsnit 11.4 i Fællesbestemmelser ungdom, senior, masters

Startpenge: afsnit 11.5 i Fællesbestemmelser ungdom, senior, masters

Konkurrencedragt og Startnumre: afsnit 2 i Dansk Atletiks generelle bestemmelser

Medaljer: Nr. 1, 2 og 3 modtager DAF's mesterskabsmedalje vest.

Protest: såfremt der i en øvelse er indgivet protest, må arrangøren ikke uddele plaketter, før juryen har færdigbehandlet protesten. Dette gælder dog ikke, hvis protesten ikke har betydning for de tre første placeringer.

Udenlandsk statsborger i vestmesterskaber: Startret og overførsel af startret: afsnit 1 i Dansk Atletiks generelle bestemmelser

12.14 Vestmesterskaber for ungsenior, junior og ungdom

DAF's Kalenderprojektgruppe fastlægger i samarbejde med DAF's kontor dato for afvikling af samtlige mesterskaber. Mesterskabsstævner arrangeres af DAF's Børne-ungekomite i samarbejde med den arrangerende klub.

En sæson (kalenderåret 1/1 - 31/12) omfatter følgende vestmesterskaber for ungdom.

VDMU udendørs (12-22 år)

VDMU mangedkamp

VDMU kastmangedkamp

VDMU 3- og 5-kamp

VDMU hold

VDMU cross

VDMU indendørs

Indbydelse til vestmesterskaber lægges på DAF's og arrangørens hjemmeside senest otte uger før mesterskabet.

Ved vestmesterskaber er der dommerpligt for de deltagende foreninger. Dommerpligten kan fastlægges til en eller flere øvelser, dog kun for passende tidsintervaller.

Såfremt en klub undlader at opfylde sin dommerpligt, kan arrangøren idømme klubben et gebyr pr. udebleven dommer ([afsnit 19.1: Startpengesatser og gebyrer](#)). Gebyret tilfalder arrangørklubben.

Jury skal bestå af tre personer. Alle jurymedlemmer skal have gyldigt dommerkort. Den arrangerende forening foranlediger juryen nedsat.

12.14.1 VDMU udendørs (12-22 år)

VDMU udendørs på bane gennemføres en weekend i juni måned.

Piger/drenge 12 år: 80m, 200m, 600m, 1.000m, 60m hæk (k), 80m hæk (m), højdespring, stangspring, længdespring, kuglestød, diskoskast, hammerkast, spydkast, 1.000m kapgang, 4x80m stafet.

Piger/drenge 13 år: 80m, 200m, 600m, 1.000m, 60m hæk (k), 80m hæk(m), højdespring, stangspring, længdespring, kuglestød, diskoskast, hammerkast, spydkast, 1.000m kapgang, 4x80m stafet.

Piger/drenge 14-15 år: 100m, 200m, 300m, 800m, 1.500m, 3.000m, 2.000m forhindring, 80m hæk (k), 100m hæk (m), 300m hæk, højdespring, stangspring, længdespring, trespring, kuglestød, diskoskast, hammerkast, spydkast, 4x100m stafet, 1.000m stafet.

Piger/drenge 16-17 år: 100m, 200m, 400m, 800m, 1.500m, 3.000m (k), 5.000m (m), 2.000m forhindring, 100m hæk (k), 110m hæk (m), 400m hæk, højdespring, stangspring, længdespring, trespring, kuglestød, diskoskast, hammerkast, spydkast, vægtekast, 4x100m stafet, 1.000m stafet.

Piger/drenge 18-19 år: 100m, 200m, 400m, 800m, 1.500m, 5.000m, 3.000m forhindring, 100m hæk (k), 110m hæk (m), 400m hæk, højdespring, stangspring, længdespring, trespring, kuglestød, diskoskast, hammerkast, spydkast, vægtekast, 4x100m stafet, 4x400m stafet.

Piger/drenge 20-22 år: 100m, 200m, 400m, 800m, 1.500m, 5.000m, 3.000 m forhindring, 100m hæk (k), 110m hæk (m), 400 m hæk, højdespring, stangspring, længdespring, trespring, kuglestød, diskoskast, hammerkast, spydkast, vægtekast, 4x100 m stafet, 4x400 m stafet.

Det er kun tilladt at deltage i naturlig aldersklasse. Om deltagelse på tværs af aldersgrupper i stafetløb (12.8.5). Her dog udvidet til også at omfatte oprykning til 14-15 års klasse.

Der er fri tilmelding for aktive fra foreninger i vest. Der er åben tilmelding i juniorgruppen, men kun deltagere fra vest kan vinde medaljer.

Det udarbejdede vejledende tidsskema benyttes. Det endelige tidsskema udarbejdes af arrangørerne og må kun indeholde mindre justeringer efter antallet af tilmeldte. Omrokering i øvelserne må kun forekomme efter godkendelse af DAF's Børne-ungekomite.

Der er som udgangspunkt fri tilmelding i alle aldersgrupper, men deltagertallet i de enkelte øvelser kan begrænses til max. 18 deltagere. Hvis deltagertallet begrænses, er der startret for de 18 bedst placerede på årets rangliste i øvelsen opgjort på datoen for sidste rettidige tilmelding. Er der mindre end 18 aktive på årets rangliste, tildeles de resterende pladser efter de aktives personlige rekorder.

På tilmeldingen skal foreningerne selv påføre bedstenoteringer ifølge den aktuelle årsrangliste. Der seedes ud fra årsbedste resultat, som fremgår af årsranglisten, opgjort på datoen for sidste rettidige tilmelding.

Ved samtlige discipliner skal såvel deltagere som tilmeldte fra tillægsliste ved afkrydsning mindst en time før start, bekræfte deres deltagelse / fremmøde. Der fyldes op fra tillægs listen, og antal heat afstemmes med det reviderede antal deltagere.

Manglende afkrydsning får ikke betydning for deltagelse i efterfølgende øvelser.

På 100m samt kort hæk løbes indledende heats, hvorfra heatvindere + bedste tider går til finalen. Der kan være seks eller otte deltagere i finalen. I tilfælde af direkte finale skal denne afvikles på finaletidspunktet.

Løb fra 200m til 400m (inklusive hæk) samt i stafetløb løbes C-, B- og A-heat med 6/8 deltagere/hold i hvert heat. På 800 m løbes B- og A-heat med indtil ni deltagere i hvert heat. I længere løb og på forhindring skal der løbes B- og A-heat, hvis det samlede antal deltagere i øvelsen overstiger 15; i modsat fald startes samlet.

I længde- og trespring samt kast får hver deltager tre forsøg, hvorefter de 6 bedst placerede får yderligere tre forsøg. Enhver deltager, der har opnået samme resultat som nr. 6, går videre til finaleforsøgene.

I højdespring er der fri begyndeshøjde samt springintervaller som følger:

P13 vejl. start 1,00 m	5 cm interval indtil 1,25 m	herefter 3 cm.
P15 vejl. start 1,10 m	5 cm interval indtil 1,35 m	herefter 3 cm.
P17 vejl. start 1,20 m	5 cm interval indtil 1,45 m	herefter 3 cm.
P19 vejl. start 1,30 m	5 cm interval indtil 1,55 m	herefter 3 cm.
P22 vejl. start 1,30 m	5 cm interval indtil 1,55 m	herefter 3 cm.
D13 vejl. start 1,10 m	5 cm interval indtil 1,35 m	herefter 3 cm.
D15 vejl. start 1,25 m	5 cm interval indtil 1,55 m	herefter 3 cm.
D17 vejl. start 1,35 m	5 cm interval indtil 1,65 m	herefter 3 cm.
D19 vejl. start 1,45 m	5 cm interval indtil 1,75 m	herefter 3 cm.
D22 vejl. start 1,45 m	5 cm interval indtil 1,75 m	herefter 3 cm.

I stangspring er der fri begyndeshøjde samt springintervaller som følger:

P13 vejl. start 1,50 m	10 cm interval
P15 vejl. start 1,60 m	10 cm interval
P17 vejl. start 1,70 m	10 cm interval
P19 vejl. start 1,80 m	10 cm interval
D13 vejl. start 1,60 m	10 cm interval
D15 vejl. start 1,80 m	10 cm interval
D17 vejl. start 2,10 m	10 cm interval
D19 vejl. start 2,30 m	10 cm interval

Vejledende tidsskema - lørdag (tider justeres efter antal deltagere)

Kl.	Løb	Klasse	Længde	Højde	Stang	Kugle	Spyd	Diskos	Kl.
09.00	300m hæk	P15	D13				D15		09.00
09.15	300m hæk	D15							09.15
09.30	400m hæk	P17-P19-P22		P17-P19-P22		P15			09.30
09.45	400m hæk	D17			D17-D19-D22				09.45
10.00	400m hæk	D19-D22							10.00
10.20	80m indl	P13							10.20
10.45	80m indl	D13					P13		10.45

11.10	100m indl	P15							11.10
11.35	100m indl	D15	P15			P17-P19-P22			11.35
12.00	100m indl	P17							12.00
12.15	100m indl	D17					D17-D19-D22		12.15
12.30	100m indl	P19-D19							12.30
12.45	600m	P13							12.45
13.00	600m	D13	D15						13.00
13.20	1.500m	D17-D19-D22							13.20
13.40	1.500m	D15					D13		13.40
14.00	1.500m	Alle P							14.00
14.15	1.500m	P17-P19-P22							14.15
14.30	80m semi	P13	D17-D19-D22						14.30
14.40	80m semi	D13							14.40
14.55	100m semi	P15							14.55
15.05	100m semi	D15		P15					15.05
15.30	400m	D19-D22			D13-D15	D15	P17-P19-P22		15.30
15.40	400m	D17							15.40
15.50	400m	P17-P19-P22							15.50
16.10	300m	D15	P13						16.10
16.20	300m	P15							16.20
17.00	100m finale	D22					P15	P13	17.00
17.05	100m finale	D19							17.05
17.10	100m finale	P22							17.10
17.15	100m finale	P19		D17-D19-D22		D17-D19-D22			17.15
17.20	100m finale	D17							17.20
17.25	100m finale	P17							17.25
17.30	100m finale	D15	P17-P19-P22						17.30
17.35	100m finale	P15							17.35
17.45	80m finale	D13						D13	17.45
17.50	80m finale	P13							17.50
18.10	2.000m forh	P15-P17							18.10
18.25	3.000m forh	P19-P22							18.25
18.45	2.000m forh	D15-D17							18.45
19.00	3.000m forh	D19-D22							19.00
19.20	4 x 100m	D17-D19-D22							19.20
19.30	4 x 100m	D15							19.30
19.40	4 x 100m	P17-P19-P22							19.40
19.50	4 x 100m	P15							19.50
20.00	4 x 80m	D13							20.00
20.10	4 x 80m	P13							20.10

Vejledende tidsskema - søndag (tider justeres efter antal deltagere)

Kl.	Løb	Klasse	Længde	Højde	Stang	Kugle	Spyd	Diskos	Kl.
09.00	300m hæk	P15	D13				D15		09.00
09.15	300m hæk	D15							09.15
09.30	400m hæk	P17-P19-P22		P17-P19-P22		P15			09.30
09.45	400m hæk	D17			D17-D19-D22				09.45

10.00	400m hæk	D19-D22							10.00
10.20	80m indl	P13							10.20
10.45	80m indl	D13					P13		10.45
11.10	100m indl	P15							11.10
11.35	100m indl	D15	P15				P17-P19-P22		11.35
12.00	100m indl	P17							12.00
12.15	100m indl	D17						D17-D19-D22	12.15
12.30	100m indl	P19-D19							12.30
12.45	600m	P13							12.45
13.00	600m	D13	D15						13.00
13.20	1.500m	D17-D19-D22							13.20
13.40	1.500m	D15						D13	13.40
14.00	1.500m	Alle P							14.00
14.15	1.500m	P17-P19-P22							14.15
14.30	80m semi	P13	D17-D19-D22						14.30
14.40	80m semi	D13							14.40
14.55	100m semi	P15							14.55
15.05	100m semi	D15		P15					15.05
15.30	400m	D19-D22			D13-D15	D15		P17-P19-P22	15.30
15.40	400m	D17							15.40
15.50	400m	P17-P19-P22							15.50
16.10	300m	D15	P13						16.10
16.20	300m	P15							16.20
17.00	100m finale	D22					P15	P13	17.00
17.05	100m finale	D19							17.05
17.10	100m finale	P22							17.10
17.15	100m finale	P19		D17-D19-D22		D17-D19-D22			17.15
17.20	100m finale	D17							17.20
17.25	100m finale	P17							17.25
17.30	100m finale	D15	P17-P19-P22						17.30
17.35	100m finale	P15							17.35
17.45	80m finale	D13						D13	17.45
17.50	80m finale	P13							17.50
18.10	2.000m forh	P15-P17							18.10
18.25	3.000m forh	P19-P22							18.25
18.45	2.000m forh	D15-D17							18.45
19.00	3.000m forh	D19-D22							19.00
19.20	4 x 100m	D17-D19-D22							19.20
19.30	4 x 100m	D15							19.30
19.40	4 x 100m	P17-P19-P22							19.40
19.50	4 x 100m	P15							19.50
20.00	4 x 80m	D13							20.00
20.10	4 x 80m	P13							20.10

12.14.2 VDMU mangelkamp

Afvikles en weekend i maj-juni.

Mesterskabet omfatter følgende aldersgrupper:

Piger 12-13 år, 14-15 år, 16-17 år, 18-19 år, 20-22 år (sammen med senior).

Drenge 12-13 år, 14-15 år, 16-17 år, 18-19 år, 20-22 år (sammen med senior).

Der er fri tilmelding i alle aldersgrupper for aktive fra foreninger i vest.

Præmier: Nr. 1, 2 og 3 modtager DAFs ungdomsmedaljer-vest.

Det er kun tilladt at deltage i naturlig aldersgruppe.

12.14.3 VDMU 3- og 5-kamp

Afvikles i maj.

Mesterskabet omfatter følgende aldersgrupper og øvelser:

10-11 år piger og drenge: 3-kamp (60m/1000m - længde/højde - kugle/bold)

12-13 år piger og drenge: 5-kamp (60/80m hæk - kugle - længde - spyd - 600m)

Det er kun tilladt at deltage i naturlig aldersgruppe.

Der er fri tilmelding i alle aldersgrupper for aktive fra foreninger i vest.

Præmier: Nr. 1, 2 og 3 individuelt i hver af de 4 grupper, og nr. 1, 2 og 3 for 4-mands hold (mix) i henholdsvis 10-11 år og 12-13 år modtager DAF's ungdomsmedaljer-vest.

I alle fire grupper tæller de fire bedste fra hver forening i holdmangekampen. Der skal være mindst fire gennemførende.

12.14.4 VDMU hold

Afvikles i september.

Mesterskabet omfatter følgende aldersgrupper og øvelser:

Piger 12-15 år: 100m, 300m, 1.500m, 80m hæk, 4x100m, højde, længde, kugle, diskos, spyd.

Drenge 12-15 år: 100m, 300m, 1.500m, 100m hæk, 4x100m, højde, længde, stang, kugle, diskos, spyd.

Mix 12-15 år: 100m, 300m, 1.500m, 100m hæk, 4x100m, højde, længde, kugle, diskos, spyd.

Hvert hold må stille med tre deltagere i hver øvelse, men kun de to bedste resultater tæller, men max. tre øvelser+ stafet pr. deltager.

Hvert hold må stille to stafehold. Kun det bedste stafehold tæller pointmæssigt. Stafehold med fire, tre eller to drenge beregnes efter drengepointtabel – øvrige efter pigepointtabel. Holdene 12-13 år og 14-15 år må suppleres med deltagere fra nærmest underliggende aldersgruppe. Man kan kun deltage på et hold.

Længdespring og kast:

3 forsøg pr. deltager i grupperne indtil 15 år.

4 forsøg pr. deltager i 16-19 års gruppen.

Der er fri tilmelding for foreninger i vest. Points efter DAF's ungdomspointtabel.

Præmier: Hold nr. 1, 2 og 3 i hver af de 9 grupper modtager DAF's ungdomsmedaljer-vest.

Tilmelding: Ved for sent fremsendt holdopstilling betales bøde til den arrangerende forening i lighed med DT- reglementet.

Rettelser i holdopstillingen skal foretages senest en halv time før stævnestart. Under stævnet kan holdet kun ændres, såfremt en deltager bliver skadet.

Hvert tilmeldt hold har dommerforpligtelse, en dommer/medhjælper pr. hold.

I stafetløb løber de førende hold i heat med hinanden. Førsteholdene løber først. Heatene kan fyldes op med andehold, dog således at en klubs to hold så vidt muligt ikke løber i samme heat. Stang- og højdespring. Er der kun en deltager tilbage, må vedkommende frit vælge springhøjde under hensyntagen til DAF's reglement.

12.14.5 VDMU cross

Mesterskaberne omfatter følgende aldersgrupper og øvelser:

Piger 12-13 år, 14-15 år, 16-17 år, 18-19 år, 20-22 år (sammen med senior): 4 km cross

Drenge 12-13 år, 14-15 år, 16-17 år, 18-19 år, 20-22 år (sammen med senior): 4 km cross

I alle aldersgrupper afvikles samtidig holdløb med tre gennemførende pr. hold.

Det er kun tilladt at deltage i naturlig aldersgruppe.

Der er fri tilmelding i alle aldersgrupper for aktive fra foreninger i vest.

Præmier: Nr. 1, 2 og 3 modtager DAF's ungdomsmedaljer-vest.

12.14.6 VDMU indendørs

Afvikles over en weekend afvikles i januar.

Mesterskabet omfatter følgende aldersgrupper og øvelser:

12-13 år pi/dr: 60m, 800m, 60m hæk, længde, højde, stang, kugle.

14-15 år pi/dr: 60m, 1.500m, 60m hæk, længde, højde, stang, 3-spring, kugle.

16-17 år pi/dr: 60m, 1.500m, 60m hæk, længde, højde, stang, 3-spring, kugle.

18-19 år pi/dr: 60m, 1.500m, 60m hæk, længde, højde, stang, 3-spring, kugle.

20-22 år pi/dr: sammen med senior.

Det er kun tilladt at deltage i naturlig aldersgruppe.

Der er fri tilmelding for aktive fra foreninger i vest.

Det udarbejdede vejledende tidsskema benyttes. Det endelige tidsskema udarbejdes af arrangørerne og må kun indeholde mindre justeringer efter antallet af tilmeldte. Omrokeringer i øvelserne må kun forekomme efter godkendelse af DAF's Børne-ungekomite.

Der seedes kun i 800m og 1500m, hvor heatinddeling følger de opgivne forventede sluttider. Ved samtlige løbe-discipliner skal deltagerne ved afkrydsning mindst en time før start bekræfte deres deltagelse/fremmøde. Såfremt der er deltagere, der ikke er krydset af inden tidsfristens udløb, udarbejdes en ny seedning, hvori de pågældende deltagere ikke indgår. Manglende afkrydsning får ikke betydning for deltagelse i efterfølgende øvelser.

På 60 m samt 60 m hæk løbes indledende heats, hvorfra heatvindere + bedste tider går til finalen. Ved flere end 18 deltagere løbes semifinaler. I tilfælde af direkte finale i sprint/hæk, så skal denne ALTID afvikles på finaletidspunktet,

På 800 m og 1500 m løbes B- og A-heat med indtil ni deltagere i hvert heat.

I længde- og trespring samt kast får hver deltager tre forsøg, hvorefter de seks bedst placerede får yderligere tre forsøg. Enhver deltager, der har opnået samme resultat som nr. 6, går videre til finaleforsøgene. Det bedste af samtlige resultater er afgørende.

I højdespring er der fri begyndelseshøjder, samt springintervaller som følger:

P13 vejl. start 1,00 m, 5 cm interval indtil 1,25 m - herefter 3 cm.

P15 vejl. start 1,10 m, 5 cm interval indtil 1,35 m - herefter 3 cm.

P17 vejl. start 1,20 m, 5 cm interval indtil 1,45 m - herefter 3 cm.

P19 vejl. start 1,30 m, 5 cm interval indtil 1,55 m - herefter 3 cm.

D13 vejl. start 1,10 m, 5 cm interval indtil 1,35 m - herefter 3 cm.

D15 vejl. start 1,25 m, 5 cm interval indtil 1,55 m - herefter 3 cm.

D17 vejl. start 1,35 m, 5 cm interval indtil 1,65 m - herefter 3 cm.

D19 vejl. start 1,45 m, 5 cm interval indtil 1,75 m - herefter 3 cm.

I stangspring er der fri begyndelseshøjder, samt springintervaller som følger:

P13 vejl. start 1,50 m, 10 cm interval

P15 vejl. start 1,60 m, 10 cm interval

P17 vejl. start 1,70 m, 10 cm interval

P19 vejl. start 1,80 m, 10 cm interval

D13 vejl. start 1,60 m, 10 cm interval

D15 vejl. start 1,80 m, 10 cm interval

D17 vejl. start 2,10 m, 10 cm interval

D19 vejl. start 2,30 m, 10 cm interval

Præmier: Nr. 1, 2 og 3 modtager DAF's ungdomsmedaljer-vest.

Vejledende tidsskema tilpasset Marselisborghallen - lørdag (tider justeres efter antal deltagere)

Kl	Løb	Spring	Kast	Kl
11:00		Længde P13		11:00
12:00	60 m indl P15		Kugle D17 + D19 A	12:00
12:30	60 m indl D13		Kugle P17 + P19 B	12:30
13:00	60 m indl D 15			13:00

13:30	60 m indl P13	Længde P19		13:30
14:00		Længde D13	Kugle D15 A	14:00
14:15	60 m indl D17			14:15
14:30		Stangspring P13-19	Kugle P13 B	14:30
14:45	60 m indl P17			14:45
14:55	60 m indl D19			14:55
15:15	60 m semi P13			15:15
15:30	60 m semi P15	Længde D17 + D19		15:30
15:45	60 m semi D15	Stangspring D13 + D15	Kugle P15 A	15:45
16:00	60 m semi D13			16:00
16:40		Længde P15		16:40
16:45			Kugle D13 B	16:45
16:50	60 m fin P13	Stangspring D17 + D19		16:50
17:00	60 m fin D13			17:00
17:10	60 m fin D15			17:10
17:20	60 m fin P17			17:20
17:30	60 m fin P15			17:30
17:40	60 m fin D17	Længde D15		17:40
17:50	60 m fin P19			17:50
18:00	60 m fin D19			18:00

Vejledende tidsskema tilpasset Marselisborghallen - søndag (tider justeres efter antal deltagere)

KI	Løb	Spring	Kast	KI
11:00	800 m P13	Højde P13 B		11:00
11:10	800 m D13			11:10
11:30	1500 m P15	Højde D13 A		11:30
11:50	1500 m D15			11:50
12:10	1500 m P17 + P19			12:10
12:20	1500 m D17 + D19	Trespring D17 + D19		12:20
12:30		Højde P15 B		12:30
13:00	60 m hæk indl P13	Trespring D15		13:00
13:20	60 m hæk indl P15			13:20
13:40	60 m hæk indl D13			13:40
14:00	60 m hæk indl P17			14:00
14:15	60 m hæk indl D15			14:15
14:30		Trespring P17		14:30
14:45	60 m hæk fin P13	Højde D15 B		14:45
15:00	60 m hæk fin P15	Højde D17 + D19 A		15:00
15:10	60 m hæk fin D13	Trespring P15		15:10
15:20	60 m hæk fin P17			15:20
15:30	60 m hæk fin P19			15:30
15:40	60 m hæk fin D15	Højde P17+ P19 A		15:40
15:50	60 m hæk fin D17			15:50
16:00	60 m hæk fin D19			16:00

12.15 Ungdomsbestemmelser – øst

Øst ungdom varetages af DAF's Børne-ungekomite i samarbejde med DAF's foreninger i øst.

De idrætslige bestemmelser er anført i DAF's Atletikreglement, og nedenstående er et supplement hertil.

Konkurrencer og mesterskaber for kvindelige og mandlige ungdom afholdes i øvelser som anført på de efterfølgende sider.

Bestemmelser om startret findes i DAF's Love §6.

Startret og overførsel af startret: afsnit 1 i Dansk Atletiks generelle bestemmelser

Tilmelding: afsnit 11.1 i Fællesbestemmelser ungdom, senior, masters

Afbud: afsnit 11.2 i Fællesbestemmelser ungdom, senior, masters

Efteranmeldelse: afsnit 11.3 i Fællesbestemmelser ungdom, senior, masters

Afkrydsning: afsnit 11.4 i Fællesbestemmelser ungdom, senior, masters

Startpenge: afsnit 11.5 i Fællesbestemmelser ungdom, senior, masters

Konkurrencedragt og Startnumre: afsnit 2 i Dansk Atletiks generelle bestemmelser

Medaljer: Nr. 1, 2 og 3 modtager DAF's mesterskabsmedalje øst.

Protest: såfremt der i en øvelse er indgivet protest, må arrangøren ikke uddele plaketter, før juryen har færdigbehandlet protesten. Dette gælder dog ikke, hvis protesten ikke har betydning for de tre første placeringer.

Udenlandsk statsborger i østmesterskaber: afsnit 1 i Dansk Atletiks generelle bestemmelser.

12.16 Østmesterskaber for ungsenior, junior og ungdom

DAF's kalenderprojektgruppe fastlægger dato for afvikling af samtlige mesterskaber. Mesterskabsstævner arrangeres af DAF's Børne-ungekomite i samarbejde med den arrangerende klub.

En sæson (kalenderåret 1/1 - 31/12) omfatter følgende østmesterskaber for ungdom.

ØDMU udendørs

ØDMU mangelkamp

ØDMU kastemangelkamp

ØDMU 3- og 5-kamp

ØDMU hold

ØDMU cross

ØDMU indendørs

Indbydelse til østmesterskaber lægges på DAF's og arrangørens hjemmeside senest otte uger før mesterskabet.

Ved østmesterskaber er der dommerpligt for de deltagende foreninger. Dommerpligten kan fastlægges til en eller flere øvelser, dog kun for passende tidsintervaller.

Såfremt en klub undlader at opfylde sin dommerpligt, kan arrangøren idømme klubben et gebyr pr. udebleven dommer ([afsnit 19.1 i Startpengesatser og gebyrer](#)). Gebyret tilfalder arrangørklubben.

Jury skal bestå af tre personer. Alle jurymedlemmer skal have gyldigt dommerkort. Den arrangerende forening foranlediger juryen nedsat.

12.16.1 ØDMU udendørs

ØDMU udendørs på bane gennemføres en weekend i juni måned.

Piger/drenge 12 år: 80m, 200m, 600m, 1.000m, 60m hæk (k), 80m hæk (m), højde, stang, længde, kugle, di skos, hammer, spyd, 1.000m kapgang, 4x80m stafet

Piger/drenge 13 år: 80m, 200m, 600m, 1.000m, 60m hæk (k), 80m hæk (m), højde, stang, længde, kugle, diskos, hammer, spyd, 1.000m kapgang, 4x80m stafet

Piger/drenge 14-15 år: 100m, 200m, 300m, 800m, 1.500m, 3.000m, 2.000m forhindring, 80m hæk (k), 100m hæk (m), 300m hæk, højde, stang, længde, trespring, kugle, diskos, hammer, spyd, 4x100m stafet, 1.000m stafet

Piger/drenge 16-17 år: 100m, 200m, 400m, 800m, 1.500m, 3.000m (k), 5.000m (m), 2.000m forhindring, 100m hæk (k), 110m hæk (m), 400m hæk, højde, stang, længde, trespring, kugle, diskos, hammer, spyd, vægt, 4x100m stafet, 1.000m stafet

Piger/drenge 18-19 år: 100m, 200m, 400m, 800m, 1.500m, 5.000m, 3.000m forhindring, 100m hæk (k), 110m hæk (m), 400m hæk, højde, stang, længde, trespring, kugle, diskos, hammer, spyd, vægt, 4x100m stafet, 4x400m stafet

Piger/drenge 20-22 år: 100m, 200m, 400m, 800m, 1.500m, 5.000m, 3.000m forhindring, 100m hæk (k), 110m hæk (m), 400m hæk, højde, stang, længde, trespring, kugle, diskos, hammer, spyd, vægt, 4x100m stafet, 4x400m stafet

Det er kun tilladt at deltage i naturlig aldersgruppe. Om deltagelse på tværs af aldersgrupper i stafetløb, se 12.8.5. Her dog udvidet til at omfatte fra 10-11 års gruppen og opad. Yderligere gælder at mix-stafethold kan stille op i drengegruppen.

Der er fri tilmelding for aktive fra foreninger i øst. Der er åben tilmelding i juniorgruppen, men kun deltagere fra øst kan vinde medaljer.

Ved ØDMU skal det udarbejdede vejledende tidsskema benyttes. Det endelige tidsskema udarbejdes af arrangørerne og må kun indeholde mindre justeringer efter antallet af tilmeldte. Omrokeringer i øvelserne må kun forekomme efter godkendelse af DAF's Børne-ungekomite.

På tilmeldingen skal foreningerne selv påføre bedstenoteringer ifølge den aktuelle årsrangliste. Der seedes ud fra årsbedste resultat, som fremgår af årsranglisten, opgjort på datoen for sidste rettidige tilmelding.

Ved samtlige discipliner skal såvel deltagere som tilmeldte fra tillægsliste ved afkrydsning mindst 1 time før start bekræfte deres deltagelse/fremmøde. Såfremt der er deltagere, der ikke er krydset af inden tidsfristens udløb, udarbejdes en ny seedning, hvori de pågældende deltagere ikke indgår. Der fyldes op fra

tillægslisten og antal heat afstemmes med det reviderede antal deltagere. Manglende afkrydsning får ikke betydning for deltagelse i efterfølgende øvelser.

På 60 m, 80 m, 100m samt kort hæk løbes indledende heats, hvorfra heatvindere + bedste tider går til finalen. Der kan være 6 eller 8 deltagere i finalen. I tilfælde af direkte finale skal denne afvikles på finaletidspunktet.

Løb fra 200m, 300m, 400m (16-19 år) samt i stafetløb løbes direkte finale med 6/8 deltagere/hold i hvert heat.

På 400m (10-11 år), 600 m, 800m og 1000 m samt lang hæk løbes direkte finale med indtil 9 deltagere i hvert heat. I længere løb og på forhindring løbes direkte finale med indtil 15 deltagere i hvert heat.

I længde- og trespring samt kast får hver deltager tre forsøg, hvorefter de 8 bedst placerede får yderligere tre forsøg. Enhver deltager, der har opnået samme resultat som nr. 8 går videre til finaleforsøgene. Det bedste af samtlige resultater er afgørende.

I højdespring er der fri begyndeshøjde samt springintervaller som følger:

P13 vejl. start 1,00 m	5 cm interval indtil 1,25 m - herefter 3 cm.
P15 vejl. start 1,10 m	5 cm interval indtil 1,35 m - herefter 3 cm.
P17 vejl. start 1,20 m	5 cm interval indtil 1,45 m - herefter 3 cm.
P19 vejl. start 1,30 m	5 cm interval indtil 1,55 m - herefter 3 cm.
D13 vejl. start 1,10 m	5 cm interval indtil 1,35 m - herefter 3 cm.
D15 vejl. start 1,25 m	5 cm interval indtil 1,55 m - herefter 3 cm.
D17 vejl. start 1,35 m	5 cm interval indtil 1,65 m - herefter 3 cm.
D19 vejl. start 1,45 m	5 cm interval indtil 1,75 m - herefter 3 cm.

I stangspring er der fri begyndeshøjde samt springintervaller som følger:

P13 vejl. start 1,50 m	10 cm interval
P15 vejl. start 1,70 m	10 cm interval
P17 vejl. start 1,80 m	10 cm interval
P19 vejl. start 1,90 m	10 cm interval
D13 vejl. start 1,60 m	10 cm interval
D15 vejl. start 2,00 m	10 cm interval
D17 vejl. start 2,30 m	10 cm interval
D19 vejl. start 2,50 m	10 cm interval

Præmier: Nr. 1, 2 og 3 modtager DAF's ungdomsmedalje-øst.

Vejledende tidsskema - lørdag (tider justeres efter antal deltagere)

Kl	Løb	Klasse	Længde Trespring	Højde	Stang	Hammer	Kugle	Spyd Diskos	Kl
10.00	60m hæk	P13							10.00
10.15	80m hæk	D13							10.15
10.20			LÆ P13						10.20
10.25	80m hæk	P15							10.25
10.30	100m hæk	P17		P11					10.30
10.35	100m hæk	P19							10.35

10.40	100m hæk	D15							10.40
10.45	110m hæk	D17				P15-17-19			10.45
10.50	110m hæk	D19							10.50
11.00	Evt. hæk finale								11.00
11.20					P13+D13				11.20
11.30	60m indl	P11							11.30
11.35								SP P17+19	11.35
11.40	60m indl	D11				D15-17-19	P11		11.40
11.50				D11					11.50
11.55			TR P15-17-19						11.55
12.00	100m indl	P15							12.00
12.10	100m indl	D15							12.10
12.15								SP P15	12.15
12.35							D17+D19		12.35
12.40			LÆ D13		D17+D19				12.40
12.45	60m finale	P11						SP D15	12.45
12.50	60m finale	D11				P13			12.50
13.05	100m finale	P15							13.05
13.10	100m finale	D15							13.10
13.15	100m finale	P17							13.15
13.20	100m finale	D17		P15-17-19			D11		13.20
13.25	100m finale	P19							13.25
13.30	100m finale	D19							13.30
13.40	200m	P13	TR D17+19			D13		SP D17+19	13.40
14.50	200m	D13							14.50
14.05	400m	P11					D15		14.05
14.15	400m	D11						DI D13	14.15
14.25	400m	P17							14.25
14.30	400m	P19							14.30
14.35	400m	D17							14.35
14.40	400m	D19	TR D15						14.40
14.50	600m	P13							14.50
15.00	600m	D13							15.00
15.05							P17+P19	DI P13	15.05
15.15	300m	P15							15.15
15.25	300m	D15							15.25
15.35	1.500m	P15							15.35
15.45	1.500m	D15							15.45
15.55	1.500m	P17+P19							15.55
16.05	1.500m	D17+D19							16.05

16.20	2.000m forh	P15-17							16.20
16.35	3000m forh	P19							16.35
16.55	2.000m forh	D15-17							16.55
17.10	3.000m forh	D19							17.10
17.30	4 x 100m	P15							17.30
17.40	4 x 100m	D15							17.40
17.50	4 x 100m	P17+P19							17.50
18.00	4 x 100m	D17+D19							18.00

Vejledende tidsskema - søndag (tider justeres efter antal deltagere)

Kl	Løb	Klasse	Længde A	Længde B	Højde	Stang	Diskos Kugle	Spyd Bold, Vægt	Kl
10.00	60m hæk indl	D11			P13	P15-17-19			10.00
10.10	60m hæk indl	P11							10.10
10.20			D11	D15				SP D13	10.20
10.25	200m	P17							10.25
10.30	200m	P19							10.30
10.35	200m	D17							10.35
10.45	200m	D19							10.45
10.50	200m	P15							10.50
11.00	200m	D15					DI P17+19		11.00
11.05							KU P15		11.05
11.15	60m hæk finale	D11						SP P13	11.15
11.20	60m hæk finale	P11							11.20
11.30	80m indl	D13		P11					11.30
11.45	80m indl	P13	P17+P19				DI D15		11.45
11.50							KU D13		11.50
12.05	800m	D15							12.05
12.10	800m	D17+D19							12.10
12.15	800m	P15-17-19				D15			12.15
12.30	80m finale	D13			D13				12.30
12.35	80m finale	P13					DI D17+19		12.35
12.50	3.000m	P15-17-19	P15						12.50
13.05	1.000m	D11							13.05
13.15	1.000m	P11							13.15
13.25	3.000m	D15							13.25
13.40	5.000m	D17+D19						BO D11	13.40
14.05	1.000m	P13	D17+D19		D15		KU P13	VÆ D17-19	14.05
14.20	1.000m	D13							14.20
14.35	300m hæk	P15							14.35

14.40	300m hæk	D15						BO P11	14.40
14.55	400m hæk	P17+P19							14.55
15.05	400m hæk	D17+D19			D17+D19				15.05
15.20	4 x 60m	P11							15.20
15.25	4 x 60m	D11							15.25
15.35	4 x 80m	P13							15.35
15.45	4 x 80m	D13							15.45
16.00	1.000m stafet	P15+P17							16.00
16.10	1.000m stafet	D15							16.10
16.20	1.000m stafet	D17							16.20
16.30	4 x 400m	P19+D19							16.30

12.16.2 ØDMU mangekamp

Afvikles en weekend i maj-juni.

Mesterskabet omfatter følgende aldersgrupper:

Piger 12-13 år: 5-kamp: 60m/80m H, kugle-længde - spyd - 600m

Drenge 12-13 år: 5-kamp: 60m/80m H, kugle-længde - spyd - 600m

Piger 14-15 år, 16-17 år, 18-19 år, 20-22 år (sammen med senior),

Drenge 14-15 år, 16-17 år, 18-19 år, 20-22 år (sammen med senior).

Der er fri tilmelding i alle aldersgrupper for aktive fra foreninger i vest.

Præmier: Nr. 1, 2 og 3 modtager DAFs ungdomsmedaljer-øst.

Det er kun tilladt at deltage i naturlig aldersgruppe.

12.16.3 ØDMU hold

Afvikles i september.

Mesterskabet omfatter følgende aldersgrupper og øvelser:

Piger 12-13 år: 80m, 1.000m, 60m hæk, højde, længde, kugle, spyd, 4x80m.

Piger 14-15 år: 100m, 300m, 800m, 80m hæk, højde, længde, kugle, diskos, spyd, 4x100m.

Drenge 12-13 år: 80m, 1.000m, 80m hæk, højde, længde, kugle, spyd, 4x80m.

Drenge 14-15 år: 100m, 300m, 1.500m, 100m hæk, højde, længde, stang, kugle, diskos, spyd, 4x100m.

Mix 12-13 år: 80m, 1.000m, 60/80m hæk, højde, længde, kugle, spyd, 4x80m.

Mix 14-15 år: 100m, 300m, 800/1.500m, 80/100m hæk, højde, længde, kugle, diskos, spyd, 4x100m.

Hvert hold må stille med to deltagere i hver øvelse, men kun det bedste resultat tæller i holdkampen. Hver deltager må højst starte i to individuelle øvelser + stafet.

Hvert hold må stille to stafehold. Kun det bedste stafehold tæller pointmæssigt. Man kan kun deltage på et hold.

Der gives fire forsøg i længde og kast.

På mix-holdene kan deltage både piger og drenge. Pigerne udfører aldersgruppens pigeøvelser - herunder kasteøvelser med vægte for piger og hækkeløb med distance og hækhøjde for piger. Points udregnes efter pigernes pointtabel. Drengene udfører aldersgruppens drengeøvelser - herunder kasteøvelser med vægte for drenge og hækkeløb med distance og hækhøjde for drenge. Points udregnes efter drengenes pointtabel. I stafetløb udregnes point efter drengenes pointtabel uanset stafeholdets sammensætning.

Der kan deltage et år yngre medlemmer på holdet såfremt det er klubbens eneste mulighed for at stille hold. Således vil 12-13 års holdet kunne have 11-årige med og 14-15 års holdet vil kunne have 13-årige med. Øvelsesvægte m.v. vil være de samme som holdets naturlige aldersgruppe.

Der er fri tilmelding for foreninger i øst. Points efter DAF's ungdomspointtabel.

Præmier: Hold nr. 1, 2 og 3 i hver af de 9 grupper modtager DAF's ungdomsmedaljer-vest.

Rettelser i holdopstillingen skal foretages senest en halv time før stævnestart. Under stævnet kan holdet kun ændres, såfremt en deltager bliver skadet.

I stafetløb løber de førende hold i heat med hinanden. Førsteholdene løber først. Heatene kan fyldes op med andehold, dog således at en klubs to hold så vidt muligt ikke løber i samme heat.

12.16.4 ØDMU cross

Mesterskaberne omfatter følgende aldersgrupper og øvelser:

Piger 12-13 år, 14-15 år, 16-17 år, 18-19 år, 20-22 år (sammen med senior): 4 km cross

Drenge 12-13 år, 14-15 år, 16-17 år, 18-19 år, 20-22 år (sammen med senior): 4 km cross

I alle aldersgrupper afvikles samtidig holdløb med tre gennemførende pr. hold.

Det er kun tilladt at deltage i naturlig aldersgruppe.

Der er fri tilmelding i alle aldersgrupper for aktive fra foreninger i øst.

Præmier: Nr. 1, 2 og 3 modtager DAF's ungdomsmedaljer-øst.

12.16.5 ØDMU indendørs

Afvikles over en weekend i januar.

Mesterskabet omfatter følgende aldersgrupper og øvelser:

LØRDAG

SØNDAG

P12	60m, 600m, højde (1,00), kugle, 1000 m kapgang	60 m hæk, 1000 m, længde, stang (1,60)
P13	60m, 600m, højde (1,00), kugle, 1000 m kapgang	60 m hæk, 1000 m, længde, stang (1,60)
P14-15	60m, højde (1,20), 800m, 3000m, 1000m kapgang, trespring, kugle	60m hæk, længde, 200m, 1500m, stang (1,70)
P16-17	60m, højde (1,20), 800m, 3000m, 1000m kapgang, trespring, kugle	60m hæk, længde, 200m, 1500m, stang (1,80)
P18-19	60m, højde, kugle, trespring	60m hæk, stang (1,80), længde
D12	60m, 600m, længde, stang (1,80) 1000 m kapgang	60m hæk, 1000m, højde (1,10), kugle
D13	60m, 600m, længde, stang (1,80) 1000 m kapgang	60m hæk, 1000m, højde (1,10), kugle
D14-15	60m, længde, 800m, 3000m, stang (2,00), 1000m kapgang	60m hæk, højde (1,35), kugle, 200m, 1500m, trespring
D16-17	60m, længde, 800m, 3000m, stang (2,30), 1000m kapgang	60m hæk, højde (1,45), kugle, 200m, 1500m, trespring
D18-19	60m, stang (2,80), længde	60m hæk, højde (1,55), kugle, trespring

De lange løb gennemføres kun når de nødvendige faciliteterne er tilstede. Tilsvarende løbes der kort sprint/hækkeløb på 50m henholdsvis 60m afhængig af faciliteterne.

Det er kun tilladt at deltage i naturlig aldersgruppe.

Der er fri tilmelding for aktive fra foreninger i øst.

Ved samtlige løbe-discipliner skal deltagerne ved afkrydsning mindst en time før start bekræfte deres deltagelse/fremmøde. Såfremt der er deltagere, der ikke er krydset af inden tidsfristens udløb, udarbejdes en ny seedning, hvori de pågældende deltagere ikke indgår. Manglende afkrydsning får ikke betydning for deltagelse i efterfølgende øvelser.

Der seedes i 200m, 400m, 600m, 800m, 1000m, 1500m og 3000m, hvor heatinddeling følger de opgivne forventede sluttider.

På 50/60 m samt 50/60 m hæk løbes indledende heats, hvorfra heatvindere + bedste tider går til finalen. Ved mere end tre indledende heats løbes semifinaler. I tilfælde af afbud og for få tilmeldte, så der kun er ét heat, løbes der direkte finale ved indledende tidspunkt.

På 200m løbes direkte finale med tre eller fire deltagere i hvert heat.

På 400m, 600m, 800m, 1000m løbes direkte finale med indtil ni deltagere i hvert heat.

På 1500m og derover løbes direkte finale med indtil 12 deltagere i hvert heat.

I længde, trespring og kugle får hver deltager tre forsøg, hvorefter de otte bedst placerede får yderligere tre forsøg. Enhver deltager, der har opnået samme resultat som nr. 8 går videre til finaleforsøgene. Det bedste af samtlige resultater er afgørende.

I højdespring er der fri begyndeshøjde samt springintervaller som følger:

P13 vejl. start 1,00 m	5 cm interval indtil 1,25 m - herefter 3 cm.
P15 vejl. start 1,10 m	5 cm interval indtil 1,35 m - herefter 3 cm.
P17 vejl. start 1,20 m	5 cm interval indtil 1,45 m - herefter 3 cm.
D13 vejl. start 1,10 m	5 cm interval indtil 1,35 m - herefter 3 cm.
D15 vejl. start 1,25 m	5 cm interval indtil 1,55 m - herefter 3 cm.
D17 vejl. start 1,35 m	5 cm interval indtil 1,65 m - herefter 3 cm.

I stangspring er der fri begyndeshøjde samt springintervaller som følger:

P13 vejl. start 1,60 m	10 cm interval
P15 vejl. start 1,70 m	10 cm interval
P17 vejl. start 1,80 m	10 cm interval
P19 vejl. start 1,90 m	10 cm interval
D13 vejl. start 1,80 m	10 cm interval
D15 vejl. start 2,00 m	10 cm interval
D17 vejl. start 2,30 m	10 cm interval
D19 vejl. start 2,50 m	10 cm interval

Præmier: Nr. 1, 2 og 3 modtager DAF's ungdomsmedaljer-øst.

Vejledende tidsskema tilpasset Ballerup Superarena:

Lørdag:

KL.	Løb	Længde/Trespring	Højde/Stangspring	Kugle
09.00	60m i. Pi. 10 (14/2)	Dr. 12 (15)	Pi. 12 (14)	Pi. 14-15 (17)
09.10	60m. i Pi. 11 (16/2)			
09.20	60m i Dr. 10 (12/2)			
09.30	60m i Dr. 11 (10/2)		ST Dr. 13 (2)	
09.45	60m i Pi 13 (31/4)			
10.00	60m i Pi. 12 (20/3)			
10.15	60m i Pi. 15 (39/5)	Dr. 13 (19)		Pi. 13 (19)
10.35	60m i Dr. 15 (17/3)		Pi. 10 (5)	
10.50	60m i Pi. 17 (31/4)			
11.05	60m i Dr. 17 (25/4)		ST. Dr.15 (6)	
11.20	60m i Pi. 19 (10/2)		Pi. 11 (7)	
11.30	60m i Dr. 19 (12/2)	Pi. 10 (20)		Pi 17+19 (13+7)
11.40	60m i Dr. 12 (17/3)			
11.50	60m i Dr. 13 (22/3)			
12.10	400m Dr. 11 (11/2)		Pi. 15 (9)	
12.20	400m Pi. 11 (13/2)			
12.30	400m Dr. 10 (7/1)			
12.40	400m Pi. 10 (9/2)	Dr. 15 (11)		
12.50	600m Pi. 12 (12/2)			
13.00	600m Pi 13 (16/2)		ST Dr. 17 (3)	Pi. 12 (14)
13.10	600m Dr. 12 (8/1)			
13.15	600m Dr. 13 (9/1)			
13.25	800m Pi. 15 (13/2)			

13.35	800m Pi. 17 (4/1)	Pi. 11 (15)	Pi. 13 (15)	
13.40	800m dr. 15 (7/1)			
13.45	800m dr. 17 (6/1)			
14.00	1000m kapg. (6)			
14.15	60m s P13		ST. Dr.19 (3)	
14.20	60m s P15			
14.30	60m s P17	Dr. -17 + -19 (10+5)		Dr. 10 (10)
14.35	60m s D17			
14.45	60m F Pi. 10			
14.55	60m F Dr. 10			
15.05	60m F Pi. 11			
15.10	60m F Dr. 11			
15.15	60m F Pi. 12		Pi. 17 + Pi 19 (11+4)	
15.25	60m F Dr. 12			Dr. 11 (8)
15.30	60m F Dr. 13			
15.35	60m F Dr. 15	Tresp. Pi. 15+17+19 (2+1+1)		
15.40	60m F Pi. 19			
15.45	60m F Dr. 19			
15.50	60m F Pi. 13			

Kl.	Løb	Længde/Trespring	Højde/stang	Kugle
15.55	60m Pi. 15			
16.00	60m Pi. 17			
16.10	60m Dr. 17			
16.25	3000m Pi 15 (3)			
16.35	3000m Pi 17 (5)			
16.45	3000m Dr. 15 (6)			
16.55	3000m Dr. 17 (4)			

Søndag:

Kl.	Løb	Længde/Trespring	Højde/Stang	Kugle
09.00	60m i H Pi 10 - 68,7	Pi. 13 ()	Dr. 15 ()	Dr. 12 ()
09.15	60m i H Pi 11 - 68,7			
09.30	60m i H Dr 10 - 68,7		ST Pi. 12 ()	
09.45	60m i H Dr 11 - 68,7			
09.55	60m i H Pi 12 - 76,2			
10.00	60m i H Pi 13 - 76,2		Dr. -17 ()	Dr. 13 ()
10.10	60m i H Dr. 12 - 76,2			
10.20	60m i H Pi 15 - 76,2			
10.30	60m i H Dr 13 - 76,2	Dr. 11 ()	ST Pi. 13 ()	
10.40	60m i H Pi 17 - 76,2		Dr. 19 ()	
10.50	60m i H Dr. 15 - 83,8			P 10 ()

11.00	60m i H Pi. 19 - 83,8			
11.10	60m i H Dr. 17 - 91,4			
11.25	60m I H Dr. 19 – 99,1	Pi. 12 ()	ST. Pi.15 ()	
11.35	1000m Pi 10 ()		Dr. 12 ()	
11.50	1000m Pi 11 ()			
12.00	1000m Dr 10 ()			P. 11 ()
12.10	1000m Dr 11 ()			
12.45	1000m Pi 12 ()	Dr. 10 ()	Dr. 13 ()	
13.00	1000m Dr 12 ()			Dr. -15 ()
13.30	1000m Pi 13 ()		ST Pi. -17+-19 ()	
13.40	1000m Dr 13 ()	Pi. -15 ()		
13.50	1500m Pi 15 ()			
14.10	1500m Pi 17 ()			
14.40	1500m Dr.15 ()		Dr. 10 ()	
15.00	1500m Dr.17 ()	Pi. -17+19 ()		Dr.-17 ()
15.20	200m Pi.15 ()			
15.30	200m Pi.17 ()			
15.45	200m Dr.15 ()		Dr. 11 ()	
16.05	200m Dr.17 ()	Trespring Dr.-15+-17+ 19 ()		Dr. -19 ()
16.15	60m H f P 10 - 68,7			
16.30	60m H f P 11 - 68,7			
16.45	60m H f Dr 10 - 68,7			
16.55	60m H f Dr 11 - 68,7			
17.00	60m H f Pi 12 - 76,2			
17.05	60m H f Pi 13 - 76,2			
17.10	60m H f Pi. 15 - 76,2			
17.15	60m H f Dr. 12 - 76,2			
17.20	60m H f Dr. 13 - 76,2			
17.30	60m H f Pi. 17 - 76,2			
17.35	60m H f Dr. 15 - 83,8			
17.45	60m H f Pi. 19 - 83,8			
17.55	60m H f Dr. 17 - 91,4			
18.00	60m H f Dr. 19 - 99,1			

Note: *(Regel 240.3 el. R 240.3) Henviser til IAAF's reglement*