

# Vejledning til dommere og hjælpere ved Lyngby Games 2010

## PÅ LYNGBY STADION !

Vi starter lørdag kl. 12.00 med de første øvelser; søndag kl. 10.00. Mødetid er senest **20 minutter før første tjans** og I skal henvende Jer i stævnesekretariatet ved siden af speakerboksen.

Nedenfor er listet forskellige regler/gode manerer, som alle dommere og hjælpere bedes læse og "føre ud i livet" til Lyngby Games. Vi håber, at vi med lidt knofedt kan skabe et atletikstævne, hvor børn, voksne, forældre og tilskuere kan få en god oplevelse. De fleste af reglerne eller gode manerer er selvfølgeliger for nogle, medens de er helt nye for andre.

**Redskabsvejning:** Lav ensartet markering på godkendte redskaber. Vores egne redskaber er godkendt på forhånd. Godkendte redskaber opbevares ved redskabsvejningen. Godkendte redskaber bringes til øvelsesstedet af øvelseslederen senest 20 min. før øvelsesstart. Der vil være opvarmingsredskaber til rådighed for de aktive.

**Afkrydsning og udlevering af startnumre:** Deltagerne skal senest en time inden øvelsesstart melde deres ankomst ved afkrydsning på deltagerlister. Listerne bliver øvelsesvis afhentet af stævnesekretariatet. Afkrydsningen foregår ved siden af speakerboksen (sammen med redskabsvejningen).

**Udlevering af startnumre og eftertilmeldinger:** Udlever startnumre og stævneprogrammer. Stævneprogram er gratis for alle. Startnumre udleveres klubvis ved stævnesekretariatet. Tag også imod eftertilmeldinger og betaling derfor; kr. 90,- pr. øvelse. Vi kan godt fremsende opkrævning efterfølgende til danske klubber. Udenlandske deltagere **skal** desuden betale for de almindelige starter (helst klubvis), idet pengene er svære at opkræve efterfølgende. Før systematisk en liste over eftertilmeldinger inklusiv om der er betalt eller ej.

**Dommer/hjælper-forplejning:** Til alle dommere og hjælpere er der mad; sandwich, sodavand, vand, frugt, kage og kaffe står til fri afbenyttelse ved stævnesekretariatet. Hvis I har travlt med Jeres dommergerninger og sulten presser på, så send en "stafet".

**Salg af sandwich, sodavand etc.:** Kun "Kick-off" cafèen i boldklubbens klubhus sælger mad og drikke.

**Starter:** Starterne befinder sig på stadions mest "synlige" plet (de larmer). Sørg for at der er ro omkring starten; f.eks. afventes speaker-talestrøm. Hjælper/recallstarter skal sørge for, at de aktive er på deres pladser til tiden, således at tidsskemaet overholdes. Én af starterne/hjælper skal tidligt gå til næste startsted. Kommunikér flittigt med både eltidtagningen og den manuelle tidtagning.

**Tidtagning:** Der er eltdsanlæg, så tidtagningsfunktionen er primært at skrive placeringsrækkefølgen ned, samt at lave tjeftider. Sørg for at alle kender og er fuldt koncentrerede om deres "job". Husk at nulstille ure for hver start. Benyt stopurene med printer til de længere løb (fra og med 400 m). Sørg for en hurtig notering af placeringer og tider. Tidtagningsfunktionen har stor indflydelse på, om tidsskemaet overholdes. Husk vindmåling på kort hæk, 40 m, 60 m, 80 m, 100 m og 200 m. Bistå med opsætning og fjernelse af hække. El-tidene tages direkte ind i stævneprogrammet ved den ekstra pc ved siden af eltds-pc'en.

**Resultattavler:** Resultattavlerne for de tekniske øvelser skal i "hvile-position" altid kunne ses fra speakerboksen. Resultattavlen drejes langsomt efter hvert forsøg. Husk at bruge omgangstælleren øverst på resultattavlerne. Med lidt held er der hele tiden en person til at passe resultattavlen.....spørg evt. en tilskuer.....

**Speakerfunktionen:** Prøv at dække de tekniske øvelser så godt det er muligt i pauserne mellem løbene. Vær opmærksom på, hvornår der "skydes". Meld til stævnesekretariatet, hvis resultattavlerne, placeringsoversigter eller andet på stadion ikke fungerer. I pauserne mellem løbene/heatene skal der spilles "underlægningsmusik". "Underlægningsmusikken" skal være dæmpet, så den ikke forstyrrer deltagere i de tekniske øvelser. Benyt pc'en i speakerboksen ved oplæsning af startfelter og ved resultatformidling. Koordinér medaljeoverrækkelserne med præmieuddeleren.

**Stævnesekretariat:** I sekretariatet vil der være en pc med tilhørende printer. Hæng startlister op på opslagstavlen uden for stævnesekretariatet. For løb fordeles startlister desuden til starter, manuel tidtagning og eltidtagning (kan evt. selv se dem på stævneprogram-pc). For tekniske øvelser skal øvelseslederne have et eksemplar. Lav resultatlister til opslagstavlen. Til nr. 1,2 og 3 i hver øvelse skal der straks efter øvelsesafslutning laves diplomer. Der skal også laves deltagerdiplomer, som printes regelmæssigt de sidste par timer af stævnet (kan automatisk printes fra Mars-programmet, når en deltager har afsluttet alle sine øvelser for hele stævnet; altså skal der printes mest søndag....) Deltagerdiplomerne buntet og udleveres klubvis.

**Præmier:** Medaljeoverrækkelser foretages fortrinsvis i puljer jf. tidsskemaet.

**Tekniske øvelser:** Markér gyldige forsøg og ugyldige forsøg med henholdsvis hvidt og rødt flag. I kast og fladspring er der 3 forsøg til alle deltagere. Derefter er der 3 ekstra forsøg til de 6 bedste børn

**Hammerkast:** Hammerkast afvikles i "Badeparken" syd for stadion. Leder for hammerkast skal hele tiden tjekke op på, at der ikke forvilder sig "uindbudte gæster" ind på nedslagsområdet. Ingen uvedkommende personer må opholde sig inden for afspærringen. Markér forsøgets gyldighed ved både øvelsesleder og nedslagsområde med hvidt/rødt flag. Hjælper i marken må ikke "sove" eller kigge lidt på andre aktiviteter. En hammer slår hårdt.

**Diskoskast:** Diskoskast afvikles i "Badeparken" syd for stadion. Markér forsøgets gyldighed ved både øvelsesleder og nedslagsområde med hvidt/rødt flag. Hjælper i marken må ikke "sove" eller kigge lidt på andre aktiviteter. En diskos slår hårdt. Enkelte mandlige diskoskastere har fået lov til at kaste med ungdomsredskaber.

Vægt af diskos:

Se redskabsoversigt i stævnesekretariatet og/eller på dommerlisten.

**Spydkast og boldkast:** Sørg for at **ingen** personer ud over officials befinder sig på de nærmeste 70 m af nedslagsområdet + god afstand til områdebegrænsningen. Markér forsøgets gyldighed ved både øvelsesleder og nedslagsområde med hvidt/rødt flag. Hjælper i marken må ikke "sove" eller kigge lidt på andre aktiviteter. Et spyd laver grimme huller og en bold slår hårdt.

Vægt af bolde:

p+d -7 år: 145 gram

p+d 8-9 år: 145 gram

p+d 10-11 år: 145 gram

Vægt af spyd:

Se redskabsoversigten i stævnesekretariatet og/eller på dommerlisten.

**Højdespring:** Starthøjderne aftales med deltagerne. Senior springhøjder fremgår af stævneprogrammet. Ungdom: Springhøjder øges med 5 cm indtil der nås til følgende "knækhøjder". Derefter øges med 3 cm.

"Knækhøjder":

p 10-11 år: 1,10 m

d 10-11 år: 1,20 m

p 12-13 år: 1,25 m

d 12-13 år: 1,35 m

p 14-15 år: 1,35 m

d 14-15 år: 1,55 m

**Stangspring:** Tag hensyn til længde-/tresspringskonkurrencerne, som foregår lige ved siden af.

**Længdespring:** Sørg for at plankerne ligger ordentligt (hjælp kan fås i stævnesekretariatet). P14-15, D14-15 og ældre springer fra planke. Alle andre børnegrupper springer fra afsætszone. Foran planke skal der laves en 1 m bred afsætszone med kridt.

Kridtbegrænsningen væk fra afsætsplanken markeres med hvid tape. Husk at slette spor i kridt efter hvert forsøg. Sandkasse skal være i niveau med tilløbsbane. Sandet skal være vådt. Sand skal udjævnes efter hvert forsøg, så det ligner "onkel Viktor's prydhave".

**Kuglestød:** Vær opmærksom på forbipasserende løbere.

Vægt af kugler:

p+d 8/9 år: 2 kg

p+d 10-11 år: 2 kg

p 12-13 år: 2 kg

d 12-13 år: 3 kg

p 14-15 år: 3 kg

d 14-15 år: 4 kg

p16-17: 4 kg

d16-17år: 5kg

**Flytning af hække:** Forbered flytning af hække i god tid, så det ikke forsinker tidsskemaet.

Hækhøjder:

60 m hæk p+d 10-11 år: 68,6 cm

60 m hæk p 12-13 år: 76,2 cm

80 m hæk d 12-13 år: 76,2 cm

80 m hæk p 14-15 år: 76,2 cm

100 m hæk d 14-15 år: 83,8 cm

100 m hæk, p16-17 76,2 cm

110 m hæk D16-17: 91,4 cm

Husk at tilpasse kontralodderne til hækhøjden.

**Oprydning:** I bedes alle være behjælpelige med oprydning. Alle atletikredskaber inklusiv hække skal væk fra stadion inden vi går hjem søndag. Oprydningen skal gå hurtigt, for der skal være fodbold allerede kl. 17 samme dag.

Vi håber alle møder op på dagene med godt humør og gåpåmod. Det bliver lange dage, og nogle vil måske nok føle, at der bliver drevet lidt rovdrift på deres frivillige arbejdskraft. Vi håber det går. Hvis der undervejs opstår problemer/urimeligheder vil vi gerne høre om det. Så har vi en chance for at forbedre os til næste gang.

På forhånd mange tak for hjælpen!

Trongårdens IF's stævneudvalg