



Praktiske info – ØDMU Hold (og holdkamp)

Sekretariat

Vil være placeret tæt ved kasteuret. Se kortet nederst for præcis placering.

Parkering og adgang til stadion [VIGTIGT]

Da der er superliga kamp på lyngby fodboldstadion samme dag, vil der være større rift om parkeringspladser end normalt. Venligst referer til kortet nedderst som markerer ordinære parkeringspladser, samt en alternativ parkeringsplads 650 meter fra stadion.

Derudover er der kun to veje med adgang til atletik stadion, også markeret på kortet nedderst i denne fil med blå.

ØDMU Hold og Øst Holdkamp

Da 10/11 år ikke kan deltage til det officielle ØDMU Hold, betegnes deres del af stævnet officielt Øst Holdkamp.

Holdopstilling

Ændringer i holdopstillingen skal sendes på mail senest fredag d. 17. sept. klokken 20:00. Skulle der være ændringer på dagen efter dette tidspunkt, skal de oplyses i sekretariatet senest 9:30 på stævnedagen.

Under stævnet kan holdet kun ændres, såfremt en deltager bliver skadet.

Afkrydsning, startnumre, og afbud

Der vil ikke være afkrydsning eller startnumre. Afbud meldes i sekretariatet.

Startlister og tidsskema

Startlister samt tidsskema findes i Roster appen eller på dette link:

<https://meets.rosterathletics.com/public/competitions/details/about?id=10923>

Opvarmning

Opvarmning kan foregå på kunstgræsarealerne nord for stadion.

Point

Point beregnes efter DAFs ungdomstabel. Stillingen vil løbende kunne ses i Roster appen. (Mix-hold stillingen er ikke præcis i Roster appen. Følg med i feedet i Roster appen for denne).

Der printes ingen resultater eller løbende stillinger. Alt dette skal findes i Roster appen.



Dommere og Hjælpere

Alle klubber har fået tildelt hjælpertjanser. Der vil være én sandwich til hver klub, som kan tildeles en hjælper.

Parkering og stadion

Der er på kortet nederst markeret parkeringspladser, samt vejen ind til stadion.

Adressen: Lundtoftevej 53A, 2800 Kongens Lyngby

Omklædning og bad

Der er ikke adgang til omklædningsrum eller bad. Alle bedes være omklædte ved fremmøde.

Indvejning af redskaber

Der er indvejning af eventuelle medbragte redskaber i sekretariatet.

Disciplin specifikke regler

Vi opfordrer til at medbringe egne kasteredskaber. Disse indvejes i sekretariatet.

60/80/100 meter

Alle løb er direkte finale.

For 10/11 år vil tidtagning blive udført med SprintTimer appen, så tidderne vil ikke være el-tid.

300/800/1000/1500 meter

Alle løb er direkte finale

60 hæk/80 hæk/100 hæk

Alle løb er direkte finale

| Hække højde | Piger | Drenge |
|-------------|---------|---------|
| 10/11 år | 68.6 cm | 68.6 cm |
| 12/13 år | 76.2 cm | 76.2 cm |
| 14/15 år | 76.2 cm | 83.8 cm |



Kuglestød/Spydkast/Hylerkast/Diskoskast

Der gives fire forsøg.

| Reskabsvægt | Kuglestød | Spydkast | Diskoskast | Hylerkast |
|-------------|-------------------|------------------------|----------------------------|-------------|
| 10/11 år | 2 kg | | | Nerf Howler |
| 12/13 år | 2 kg (P) 3 kg (D) | 400 g | | |
| 14/15år | 3 kg (P) 4 kg (D) | 500 g (P) 600 g (D) | 0.75 kg (P) 1.00 kg (D) | |

Længdespring

Der gives fire forsøg.

Der springes fra zone for 10/11 år og 12/13 år. 14/15 år springer fra planke.

Højdespring

Da det er et holdstævne, er højdeintervallerne fastlagt. De er som følger for både drenge og piger

10/11 år: 80-85-90-95-100-105-110-115 +3cm

12/13 år: 100-105-110-115-120-125 +3cm

14/15 år: 110-115-120-125-130-135 +3cm

Er man den sidste har man ikke lov til selv at vælge højden.

Stafet 4x60/4x80/4x100

Alle løb er direkte finale. Der vil være skiftedommere fra forskellige klubber.

De førende hold løber 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.

