Praktiske info – ØDMU Hold (og holdkamp)

Corona retningslinjer

Pr. 1 september blev forsamlingsforbuddet ophævet udendørs. Det betyder at der ikke er nogen begrænsning på hvor mange vi må samles til stævnet. Udviser man symptomer på corona beder vi at, man følger sundhedsstyrrelsens gode råd og bliver hjemme.

Vi vil stadig opfordre til, at man så vidt muligt holder afstand.

Vi opfordre yderligere til at der i discipliner med redskaber er fokus på håndhygiejne. Klubberne bedes selv medbringe håndsprit til eget brug.

Sekretariat

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

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. 3. 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://admin.rosterathletics.io/pdf/meet-1688-StartLists-da-DK.pdf

Opvarmning

Opvarmning kan foregå på langsiden modsat tribunen. Vær opmærksom på de længere løb! Yderligere kan græsarealerne samt asfaltvejen syd for stadion anvendes.

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 én hjælpertjanser excl. Stafetterne. Der vil være én sandwich vaucher 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.

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

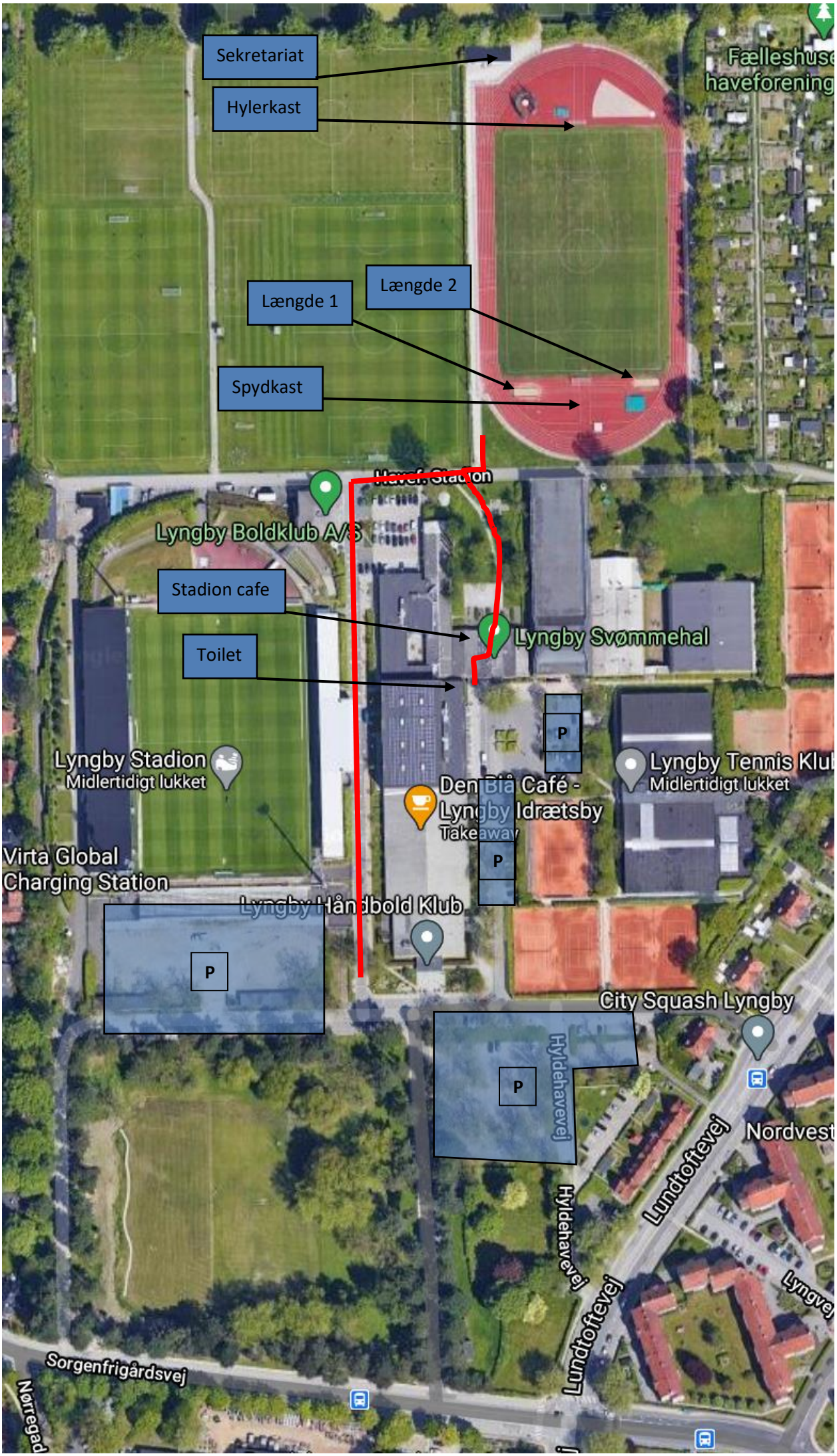
14/15 år: 110-115-120-125-130-135 +3cm

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 andethold, dog således at en klubs to hold så vidt muligt ikke løber i samme heat.


Sekretariat
Hylerkast
Længde 1
Længde 2
Spydkast
Stadion cafe
Toilet
Lyngby Boldklub A/S
Lyngby Svømmehal
Lyngby Stadion
Midlertidigt lukket
Den Blå Café -
Lyngby Idrætsby
Takeaway
Lyngby Tennis Klub
Midlertidigt lukket
Virta Global
Charging Station
Lyngby Håndbold Klub
City Squash Lyngby
Hyldehavevej
Lundtoftevej
Nordvest
Sorgenfrigårdsvej
Nørregad
P