



# Praktiske info – ØDMU Hold (og holdkamp)

---

## Sekretariat

Vil være placeret tæt ved kateburet. 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. 20. sept. klokken 21:00. Skulle der være ændringer på stævnedagen, skal de oplyses i sekretariatet senest:

- 9:00 for 10/11 års hold
- 10:00 for 12/13 og 14/15 års hold

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=25671>

## 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. Find oversigt på:

<https://tif.dk/arrangementer/oest-ungdom-hold/>



Vi beder alle hjælpere møde ved øvelsen senest 10 minutter før.

## Parkering og stadion

Der er separat sektion om parkering, da dette er specielt i år.

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

Adressen: Lundtoftevej 53A, 2800 Kongens Lyngby

## Indvejning af redskaber

Der er indvejning af eventuelle medbragte redskaber i sekretariatet.

## Disciplin specifikke regler

Vi beder alle atleter møde ved øvelsen senest 15 minutter før.

### 60/80/100 meter

Alle løb er direkte finale.

### 300/800/1000/1500 meter

Alle løb er direkte finale

### 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.

Redskabsvægt	Kuglestød	Spydkast	Diskoskast	Hylerkast
10/11 år	2 kg			Nerf Howler
12/13 år	2 kg (P) 3 kg (D)	400 g		
14/15 år	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

12/13 år: 90-100-105-110-115-120-125 +3cm

14/15 år: 100-110-115-120-125-130-135 +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.

Der skal filmes skifte for 12/13 år og 14/15 år.

Stafet farve markeringer.

10/11 år	12/13 år	14/15 år
Sort	Grøn	Gul (Ingen opløb)

### Stafet 4x60 hæk

#### Atlet fordeling

Det skal være 4 forskellige atleter som deltager. En atlet må ikke tag to eller flere ture.

Der er ikke nogen regler omkring fordeling af drenge og piger på et stafehold.

#### Distance

Der løbes efter normale hækkemarkeringer for 10/11-årige. Dvs. sorte mærker hvor der er 7.65 meter mellem hækkene.

Stafetten løbes som frem og tilbage stafet. Dvs. første atlet fx løber ned i bane 1 og giver depechen videre til sin holdkammerat i bane 2, som så løber tilbage til tredje atlet der så står i bane 1. Sidste atlet løber i bane 2 og målstregen vil være samme streg som atlet 1 og 3 startede fra.

- Der løbes med depeche.
- Det er kun første atlet, som må løbe fra startblok.

For at der for atlet nummer to, tre, og fire er den rigtige distance frem til første hæk, vil der reelt blive løbet 61.75 meter hæk, da afstanden fra sidste hæk til holdkammerat vil blive 11.75 meter og ikke de 10 meter som der normalt er fra sidste hæk til målstregen.



### Skiftet

En atlet må første begynde at løbe når atleten har modtaget depechen og atleten som har overræk depechen har sluppet den fuldt. Overtrædes startstregen for en atlet inden atleten har modtaget depechen vil det blive betragtet som et fejlskifte.

Tabes depechen under udførelse af et skifte må den atlet som skal til at løbe gerne samle depechen op.

### Pointberegning

Udregnes ud fra 4x100 tabellen for 10/11 år.

### **Zone-opmåling for 10/11-årige**

Som oplyst på forhånd vil der i længdespring, kuglestød og hylerkast udføres zone-opmåling for 10/11-årige.

Dette betyder at der ikke vil blive målt med målebånd i disse øvelser, men i stedet vil der være optegnet zoner. Dommeren i øvelserne vil så notere den zone atleten opnår.

Længdespring: 0.25 meter zonerne. Derudover inddeles den 1 meter bredde afsætszone i fire dele. Sætter atleten af i forreste del af afsætszonen lægges 1 zone til forsøget. Sætter atleten af i bagerste del af afsætszonen lægges 4 zoner til. Samt gives hhv. 2 og 3 zoner for anden og tredje del af afsætszonen.

Kuglestød: 1 meter zonerne.

Hylerkast: 5 meter zonerne.

Point i øvelserne vil praktisk blive uddelt efter DAF pointtabeller, hvor fx et stød på 5.65 meter vil markere i zone 6 og blive rundet op til 6 meter under point udregning.

## Tabte forsøg

Der går altid et arbejde forud for at minimere at atleter har overlappende discipliner.

I tilfældet af konflikter omkring tabte forsøg er reglerne

- Løb har prioritet og man får ikke lov at få et andet løb hvis man misser starten.
- Har man en løbe-disciplin umiddelbart inden en teknisk disciplin, taber man forsøg, hvis man ikke når tilbage inden en runde er afsluttet. Øvelseslederen må gerne lægge atleter der kommer fra løb bagerst i rækkefølgen. En holdleder skal informere øvelseslederen om at der kommer en atlet direkte fra en løbe-disciplin.
- Har man en teknisk disciplin med en løbe-disciplin midt under den tekniske disciplin, vil man blive sikret mindste 1 forsøg. Dette kun hvis øvelseslederen er blevet informeret om at atleten skal gå til/kommer fra en løbe-disciplin. Øvelseslederen må gerne ligge atleter som skal til løb forrest i rækkefølgen. Når man ikke tilbage inden en konkurrence er afsluttet, kan der kun gøres krav på det ene forsøg, hvis det skyldes forsinkelser i løbsprogrammet.
- Ved højdespring gælder særreglen, at en højde aldrig vil blive sat ned i en given konkurrence.

## Trafikkaos

Grundet et cykeløb rundt om Lyngby Idrætsby, skal i forvente at der kan forkomme trafikale udfordringer.

Specielt er det ikke muligt at parkere i Lyngby Idrætsby, men vi henviser i stedet til DTU. Se kortet nedenfor for inspiration til parkering, samt tilkørsel til disse pladser.



