



PRAKTISKE OPLYSNINGER

til Østmesterskaberne den 17. – 18. juni 2023:

Dommerpligt Klubber	12.8.17.4. Hoveddommere skal være 1 time før på øvelsesstedet.
Og hjælpere	Det forventes at dommerhjælperne er til stede ved øvelsen minimum 30 min. før øvelses start.
Klubdragt	Der <u>skal</u> stilles i reglementeret klubdragt under konkurrencerne og præmieoverrækkelserne.
Startnumre	Der er startnumre, som afhentes samme sted som gives afbud, rettelser og stafet opstillinger på kontoret i klubhuset. ALLE STARTNR. PÅ MAVEN
Pigge	6 mm.
Tyvstart	For ungdom indtil 15 år gælder den gamle tyvstartregel om, at det først er på den 2. personlige tyvstart, man bliver diskvalificeret. For alle øvrige gælder den nye regel om, at hver tyvstart er ensbetydende med diskvalifikation.
Opvarmning	Foregår på fodboldbanen bag ved atletikstadion. Opvarmningsforsøg i kasteøvelserne må ikke påbegyndes, før der er en dommer tilstede. Man kan ikke regne med flere end 2 opvarmningsforsøg.
Vejning af redskaber	Lørdag kl 9-10 og kl 12.15-13 Søndag kl 9.30-10.30 Redskabet mærkes og den aktive beholder redskabet selv, indtil øvelsesstedet er åbent for opvarmning, husk at forevise dommer godkendelsesmærket. Indvejningen foregår i klubhuset.
Afkrydsning og afbud	Det er besluttet at der ikke skal finde afkrydsning sted, men afbud skal stadig meddeles til sekretariatet hurtigst muligt og senest 1 time før start. Løb 1 time før start. Er der på dette tidspunkt 8 eller færre deltagere i sprint og kort hæk, løbes der direkte finale.
Finale regler	
Tekniske discipliner :	I længde- og trespring samt kast får hver deltager 3 indledende forsøg, hvorefter de 8 bedst placerede får yderligere 3 forsøg. Startrækkefølgen ændres således efter tredje runde, at den med det dårligste resultat springer/kaster først. Enhver deltager, der har opnået samme resultat som nr. 8, går videre til finaleforsøgene. Det bedste af samtlige resultater er afgørende.
Løb:	På 80-100 m samt kort hæk løbes indledende heats, hvorfra heatvindere + bedste tider går til finalen. Der kan være 6 eller 8 deltagere i finalen. Ved færre deltagere end 8 løbes der direkte finale. I tilfælde af at indledende heat aflyses som følge af sene afbud, løbes der direkte finale i sprint/hæk, ved indledende tidspunkt i tidsskema.



Løb fra 200 m til 400 m (inkl. hæk) samt i stafetløb løbes C-, B- og A heat med 6 deltagere/hold i hvert heat. På 800 m løbes B- og A- heat med indtil 9 deltagere i hvert heat. I længere løb og på forhindring skal der løbes B- og A-heat, hvis det samlede antal deltagere i øvlesen overstiger 15, i modsat fald startes samlet.

Springhøjder

I højdespring er der starthøjder, samt springintervaller som følger:

P12 og 13 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.

D12 og 13 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

Stangspring

I stangspring er begyndelseshøjde 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

P22 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

D22 vejl. start 2,50 m 10 cm interval

3 Kamp 10-11 årige:

Der gives 3 forsøg til alle deltagere i længde og kugle og alle løber 1 60m løb. Den samlede stilling afgør, hvilke 3 piger og hvilke 3 drenge der skal have medaljer i 10 års rækken og i 11 års rækken

Præmieceremoni

30 minutter efter en øvelse er afsluttet og offentliggjort kaldes nr. 1, 2 og 3 til præmieområdet (se stadionoversigt), hvorefter præmieoverrækkelsen udføres.

Såfremt der i en øvelse er indgivet protest jf. atletikreglementets afsnit 5.3.2, må der ikke uddeles medaljer, før juryen har færdigbehandlet protesten. Dette gælder dog ikke, hvis protesten ikke har betydning for de 3 første placeringer.

Tekniske

Hjælpemidler

Deltagernes brug af video, båndoptagere, cd-afspiller, radio, forstærkere, mobiltelefoner eller lign. Udstyr er ikke tilladt på konkurrenceområdet.

Tilskuere /forældre

Må ikke være på inderkredsen, men skal holde sig uden for indhegningen.

Frokost dommer/hjælper

Der er frokost til alle dommere og hjælpere i klubhuset kl 11-13.30