



**DM hold
12-15 år & Juniorer
Finale 2019**

Praktiske oplysninger

Dansk Atletik Forbund og Aalborg Atletik & Motion byder velkommen til finalen i DM hold for 12-15 årige og juniorer Skovdalen Atletikstadion d. 14 september 2019 klokken 10.00.

STADION

Skovdalen atletikstadion
Sdr. Skovvej 2
9000 Aalborg

SEKRETARIAT

I stævnelokalet under uret.
Stævneleder: Finn Yde
Sekretariatschef: Solveig Wærness

TIDSPLAN

DAF standard tidsplan justeret for Skovdalen stadion

TILMELDINGSFRIST

Seneste frist for holdangivelse er lørdag den 1. klokken 24.00 via mars@aalborgatletik.dk

DOMMERPLIGT

Der er dommerpligt med op til 2 dommere pr vesthold (NB ikke pr klub). AAM meddeler i forbindelse med offentliggørelsen af startlisten og den endelige tidsplan hvorledes dommerpligterne er fordelt blandt klubberne.

ØVELSER

Kvinder 16-19 år (årgang 2000-2003): 100 m – 400 m – 1.500 m – 5.000 m – 100 m hæk (84 cm) – 4x100 m stafet – længde – højde – stang – kugle (4 kg) – diskos (1 kg) – spyd (600 g) – hammer (4 kg)

Mænd 16-19 år (årgang 2000-2003): 100 m – 400 m – 1.500 m – 5.000 m – 110 m hæk (99,1 cm) – 4x100 m stafet – længde – spring – højde – stang – hammer (6 kg) – kugle (6 kg) – diskos (1,75 kg) – spyd (800 g)

Piger 12-15 år (årgang 2004-2007): 100 m – 300 m – 800 m – 3.000 m – 80 m hæk (76,2 cm) – 4x100 m – længde – højde – stang – kugle (3 kg) – diskos (750 g) – spyd (500 g) – hammer (3 kg)

Drenge 12-15 år (årgang 2004-2007): 100 m – 300 m – 800 m – 3.000 m – 100 m hæk (84 cm) – 4x100 m – længde – højde – stang – kugle (4 kg) – diskos (1 kg) – spyd (600 g) – hammer (4 kg)

Deltagelse

Hver klub må stille med 2 deltagere i hver øvelse, men kun det bedste resultat tæller i holdkampen. Hver deltager må højst starte i 2 individuelle øvelser + stafet.

STARTNUMRE

Skal bæres synligt og må ikke bøjes.

Ved korte løb til og med 400 m/400 m hæk bæres nummeret på ryggen.

Ved længere løb fra og med 800 m bæres nummeret på brystet.

Ved længdespring, trespring og kasteøvelserne bæres nummeret på brystet.

Valgfrit ved højdespring og stangspring.

Udlevering af startnumre sker klubvis fra sekretariatet fra lørdag klokken 09.00

MISTET STARTRET

Stiller man ikke til start senest 10 minutter før starten tabes startretten

CALL ROOM

Der vil ikke være call room. I stedet skal deltagerne møde op senest 15 min før start i løbeøvelserne og i tekniske øvelser ca. 20 min før start, så der er tid til prøveforsøg. Er der tidsmæssigt sammenfald mellem et løb og en teknisk øvelse prioriteres løbet og øvelses- lederen på den tekniske øvelse orienteres om forholdet og er dermed fleksibel mht. forsøgene i den tekniske øvelse.

Ændring af holdopstilling

Ændring af holdopstilling skal ske skriftligt i sekretariatet i forbindelse med udlevering af startnumre, dog senest klokken 09.00 på stævnedagen.

SEEDNING

Banetildelinger og øvelsesrækkefølger i henhold til Ungdomsbestemmelserne.

KLUBDRAGT

Deltagerne skal være iført reglementeret klubdragt under såvel konkurrence som under præmieoverrækkelse. Overtrædelse kan straffes med startforbud eller diskvalifikation.

PIGSKO

Max 6 mm pigge på løbebanen.

EVT DOPINGKONTROL

En eventuel doping kontrol vil ske i klubhuset.

OPVARMNING

Opvarmningen foregår uden for banen, altså evt. på grusstien, der går rundt om banen, ligesom der kan opvarmes i skoven ved stadion eller den nært beliggende Mølleparken.

LØB

Der er placeret banedommere under konkurrencerne, og trædes der på baneadskillelsen (den hvide streg på din venstre side) bliver du diskvalificeret.

På 800 m løbes der med op til 9 deltagere pr. heat. (På 6 rundbaner)
Der skal holdes bane gennem første sving.

På 3.000 m og 5.000 m løbes der i heat med max.15 deltagere.

LÆNGDESPRING, TRESPRING OG KASTEØVELSERNE

I længde og trespring samt i kasteøvelser er der 6 forsøg til alle deltagere

TRESPRING

Der findes en 7, 9-, 11- og en 13 m planke. Derudover kan der etableres afsætslinjer med tape svarende til deltagernes formåen.

Til øvelseslederen oplyser atleten, hvilken planke/linje vedkommende ønsker at springe fra. Der kan ikke skiftes planke under konkurrencen.

SPRINGHØJDER, HØJDESPRING

Alle starthøjder er frie men intervallerne følger nedenstående regler for ungdom (12.8), så vælger en springer at starte under den angivne højde i gruppen følges samme intervaller

Piger (12-15): 1,20 – 1,25 – 1,30 - 1,35 – 1,38 – 1,41 – 1,44 - 1,47 osv med 3 cm spring

Piger (16-19): 1,30 – 1,35 – 1,40 – 1,45 – 1,48 – 1,51 – 1,54 – 1,57 osv med 3 cm spring

Drenge (12-15): 1,35 – 1,40 – 1,45 – 1,48 – 1,51 – 1,53 – 1,57 – 1,60 osv med 3 cm spring

Drenge (16-19): 1,45 – 1,50 – 1,55 – 1,58 – 1,61 – 1,64 - 1,67 - 1,70 osv med 3 cm spring

SPRINGHØJDER, STANGSPRING

Alle starthøjder er frie men intervallerne følger nedenstående regler for ungdom (12.8), så vælger en springer at starte under den angivne højde i gruppen følges samme intervaller

Piger (12-15): 2,00 – 2,20 – 2,40 – 2,50 – 2,60 – 2,70 – 2,80 -2,90 osv med 10 cm spring

Piger (16-19): 2,20 – 2,40 – 2,60 – 2,80 – 2,90 – 3,00 – 3,10 – 3,20 osv med 10 cm spring

Drenge (12-15): 2,20 – 2,40 – 2,60 – 2,80 – 2,90 – 3,00 – 3,10 – 3,20 osv med 10 cm spring

Drenge (16-19): 2,60 – 2,80 – 3,00 – 3,20 – 3,30 – 3,40 – 3,50 – 3,60 osv med 10 cm spring

TILLØBSMÆRKER

Tilløbsmærker i længde-, trespring og stang skal anbringes uden for tilløbsbanen.

I højdespring må der ikke afsættes tilløbsmærker af permanent art. Mærkerne skal kunne fjernes til næste højdespringsgruppe. Dvs. - ingen kridt, gerne tape!

INGEN HJÆLP TIL DELTAGERNE FRA INDERKREDSEN

Der skal konkurreres på lige vilkår. Derfor må trænere og ledere med f.eks. et videokamera ikke befinde sig på inderkredsen.

FOTOGRAFERING/VIDEOPTAGELSE PÅ INDERKREDSEN

Akkreditering sker ved henvendelse i stævnesekretariatet. Alle fotografer skal bære gul/grøn vest. Konstateres der misbrug af optagelser/instruktion på inderkredsen, vil der ske øjeblikkelig bortvisning fra inderkredsen.

CAFETERIA

Cafeteriaet er åbent under hele stævnet, og der serveres lune retter, pastasalat, smørrebrød, frugt, is, slik og drikkevarer.

Der vil kunne købes morgenmad og frokost til lørdag og søndag, ligesom der vil kunne løbes aftensmad lørdag. Priserne er følgende:

Frokost -"smør selv": 50 kr

MORGENMAD

Lørdag i klubbens cafeteria fra k. 8.30 – 11.00

FROKOST

For klubber, der har bestilt frokost, er der "smør selv" klar i cafeteriaet fra kl. 11.30 – 13:30.

PARKERING

Parkeringspladsen ved Skovdalen kan benyttes, ligesom der i skoven og ved Aalborgtårnet lige oven for Skovdalen findes en del P-pladser.

Det påpeges, at P-pladserne ved Skovdalen er opdelt i en lille P-plads tilhørende Skovdalen og en lidt større, der er underlagt kommunen, med tidsbegrænset parkering.

REGLEMENT

Se Daf's forbundsmappe. Afsnit 12.10 og 12.11