

# PRAKTISKE OPLYSNINGER

## STARTLISTER & RESULTATLISTER

[Startlister](#) og [resultater](#) vil løbende blive opdateret på [www.greve-atletik.dk](http://www.greve-atletik.dk).

Konstateres der fejl i resultaterne kontaktes sekretariatet.

## TOILETTER

Findes i stadionbygningen og ved 300m start.

## OMKLÆDNING OG BAD

Omklædning kan ske i stadionbygningen ved hal 3 og 4 – på højre side når man kommer ind. Der vil også være i fodboldbygningen omklædning 3(herre) og 4(damer).

Da vores omklædnings- og badefaciliteter generelt er små og få pga renovering, opfordrer vi til at møde omklædt, så omklædnings- og badefaciliteter ikke bruges af flere end højest nødvendigt. Bruges omklædnings- og badefaciliteter er det efter gældende retningslinjer. Maksimalt antal personer i omklædningsrummene vil være én person per 4m<sup>2</sup>. Der sidder oplysningssedler ved alle omklædningsrum.

## SEKRETARIAT

Stævne sekretariat findes i vores klubhus ved 100m starten.

## SAMARITTER

Der vil være samaritter på stadion.

## MAD

Café Langsiden på stadion er åben under hele stævnet.

De der har bestilt 3. halvlegs buffet lørdag aften 18.30, kan hente billetter i sekretariatet

## AFKRYDSNING

Der er ikke afkrydsning.

## AFBUD

Afbud meddeles skriftligt til sekretariatet. Eller pr mail, hvis det er før stævnedagen.

## CALLROOM

Der vil ikke være callroom, men det er ikke tilladt at gå ind til øvelsesstedet før deltagere for konkurrencen før har forladt øvelsesstedet.

# PRAKTISKE OPLYSNINGER

## STARTNUMRE

Afhentes ved sekretariatet. Startnumre skal bæres synligt og må ikke bøjes.  
Fredag kl 16:30-19.30, Lørdag kl 10:30-17, Søndag kl 8:30-14

Disciplin		Placering
Løb	Alle løb	På bryst
Kast	Alle kast	Valgfrit bryst eller ryg
Spring	Længde og trespring	På bryst
	Højde og stang	Valgfrit bryst eller ryg
Kapgang	Kapgang	På bryst og ryg

Ved stafetløb benytter deltagerne deres eget startnummer. Deltagere der ikke er tilmeldt stævnet i andre øvelser, løber uden startnumre.

## Deltagernumre:

I løb på ikke inddelt bane (800m, 1.500m, 5.000m, 10.000m) uddeles deltagernumre lige inden start, dette placeres på højre lår, buks eller trøje (der hvor det bedst sidder fast, men vigtigt at det er højre). Sæt det rigtigt første gang – så der er mindre sandsynlighed for at det falder af ;) (nummeret er en hjælp for hurtigere aflæsning, hvis det falder af under løb er der ikke noget at gøre ved det)

## OPVARMNING

Opvarmning på område ved siden af stadion, eller stierne og de grønne områder rundt om Greve Idrætscenter.

## INDVEJNING AF EGNE REDSKABER

Sker ved sekretariatet.

**Fredag:** kl 16-17, **Lørdag:** 10:30, 12:00, 13:00, 13:30 og 15:30 **Søndag:** 8.30, 10:30, 11:30

## PRÆMIEOVERRÆKKELSE

Præmieoverrækkelse gennemføres hurtigst muligt efter resultater er tastet og tjekket. Præmieskammel vil være pladseret uden for inderkredsen ved stangspring. De tre første i hver øvelse modtager DM Medalje i hhv. guld, sølv og bronze.

## UDENLANDSKE DELTAGERE

Startgebyr:

- Betales kontant i danske kroner, ved afhentning af startnumre i sekretariat. Medbring korrekt/eksakt beløb, da vi ikke kan give penge tilbage.
  - Konto: IBAN - DK8720001180406278 / BIC – NDEADKKK / Nordea: 2343 - 1180 406 278
- Udenlandske statsborgere kan ikke blive dansk mester og kan heller ikke modtage DM-medaljer.

# AFVIKLING AF KONKURRENCER

## AFVIKLING AF ØVELSER

Alle øvelser afvikles som normalt. Det forlanges blot, at alle atleter forlader inderkredsen, så snart øvelsen er afsluttet.

## SKO

Der findes sko som ikke overholder reglerne når man løber på bane. Derfor denne fremhævelse af reglen: Pr 15. juli 2020 er max højden på sålen 25mm for 800m og længere (under 800m er den stadig 20mm) jvf World Athletics technical rule 5.5

World Athletics har lavet en liste over godkendte sko – se artikel på [Dansk Atletik hjemmeside](#).

Ligesom til det lige afviklede Store DM, vil vi gerne have at deltagere på 800m og længere, udfylder [en formular](#) for at tilkendegive at man løber i godkendte sko. Vi vil også tjekke til stævnet, men har ikke ressourcer til at tjekke alle sko, derfor er det meget vigtigt at I hjælper med at tjekke og udfylde formularen.

## LØB

Heat: Flere grupper kan sættes i samme heat for at få flest muligt i hvert heat. Aldersgrupper deles ikke, medmindre der er mere end det maximale antal deltagere pr heat.

**100m, 200m, 300m, 400m, kort og lang hæk:** Der løbes med op til 8 deltagere i hvert heat. Ved mere end 8 deltagere er der indledende (ikke aktuelt i år).

**800m:** Der løbes med op til 16 deltagere i hvert heat.

**1.500m, forhindring og kapgang:** Der løbes med op til 12 deltagere i hvert heat.

**5.000m, 10.000m:** Der løbes med op til 18 deltagere i hvert heat.

**1.000m stafet:** Der løbes med op til 8 hold i hvert heat. Løberne holder bane til og med 2. sving, dvs 3. løber må løbe ind. **BEMÆRK:** Der er 30m skifte zone (der er ikke længere 10m accelerationszone)

# AFVIKLING AF KONKURRENCER

**Tekniske discipliner:**

De 8 bedste udøvere efter 3. runde går til finale.

Enhver deltager, der har opnået samme resultat som nr. 8 går videre til finaleforsøgene. Det bedste af samtlige resultater er afgørende for den endelige placering.

Trespring: Vi laver tape markering så det passer med deltager niveau. Vi har 9, 11 og 13 meter planke.

**Konkurrencested:**

I længde, trespring, stang og spyd har vi 2 afviklingssteder. Hoveddommer afgør hvor det vurderes bedst at afvikle konkurrencen.

**Højde:**

Starthøjde aftales med deltagerne. Spring interval 3cm

Laveste madrashøjde er 75cm (når topmadras er fjernet)

**Stang:**

Starthøjde aftales med deltagerne. Spring interval 10cm

Laveste starhøjde 1.50 (kan komme ned til 1.10 hvis vi sætter et ekstra forsænker på)

# COVID-19

## Covid-19 tiltag for stævne afvikling

Vi må max være 100 personer på inderkredsen, og max 500 personer jævnt fordelt på stadion. Greve Atletik og Dansk Atletik har fastlagt følgende retningslinjer for en sikker afvikling af stævnet:

- Man må kun være på inderkredsen, når man er i gang med en øvelse
- Så snart man er færdig med en øvelse forlader man inderkredsen
- Alle tilskuere og atleter, der holder pause, skal holde sig uden for rækværket og fordele sig rundt på stadion. Klubberne rådes til at lave "klublejre".
- Tag hensyn til hinanden - altså ingen kram/knus eller håndtryk.
- Overhold sundhedsstyrelsens retningslinjer
- Der vil være sprit til rådighed ved alle øvelsessteder, i kasteøvelserne er det deltagernes eget ansvar at spritte redskaber af før hvert kast.
- Husk at holde afstand.
- Vi opfordrer til at man, ikke bliver unødigt længe på stadion
- Medbring sprit til eget forbrug.
- Vi opfordrer til at medbringe egne redskaber/stænger/depecher. Men vi har selvfølgelig redskaber og sprit ved øvelsesstederne.
- Bliv hjemme, hvis man føler sig sløj.

**ALLERVIGTIGST:** Det er jeres EGET ansvar at holde afstand og følge retningslinier, og husk at vi alle har ansvar for hinanden.

Vi har planlagt tidsskema og øvelsessteder, således at der på intet tidspunkt er mere end 40 aktive i gang.

Stadion vil ved hver stævnedag være opdelt i separate konkurrence-zoner, hvor der ikke må være kontakt mellem deltagerne i de enkelte zoner under konkurrencerne, og hvor den anbefalede afstand mellem zonerne skal overholdes.

Zoner fredag: løb på banen, kast i kastegården

Zoner lørdag: løb på banen, kast i kastegården, spyd på stadion, stang og længde.

Zoner søndag: løb på banen, kast i kastegården, kugle på stadion, 3-spring og højde.

## AFVIKLING AF ØVELSER

Alle øvelser afvikles som normalt. Det forlanges blot, at alle atleter forlader inderkredsen, så snart øvelsen er afsluttet.

# OVERSIGTSKORT

