

PRAKTISKE OPLYSNINGER

STARTLISTER & RESULTATLISTER

Startlister og resultater vil løbende blive opdateret på [iMars](#).
Konstateres der fejl i resultaterne kontaktes dommertårnet.

TOILETTER

Findes i stadionbygningen ved Café Langsiden og mellem hal 1 og 2.

OMKLÆDNING OG BAD

Omklædning kan ske i stadionbygningen i hal 1, på højre side når man kommer ind i hallen.
Da vores omklædnings- og badefaciliteter generelt er små og få, opfordrer vi til at møde omklædt, så omklædnings- og badefaciliteter ikke bruges af flere end højest nødvendigt.

MAD

Café Langsiden på stadion er åben under hele stævnet.

AFKRYDSNING

Der er ikke afkrydsning.

AFBUD

Kun fra holdleder.

Under stævnet: Ved øvelsesstedet, ændringer kan KUN ske i dommertårnet.

Før stævnet: Modtaget på mail.

ÆNDRINGER

Kun fra holdleder.

Under stævnet: Kan kun foretages i dommertårnet.

Før stævnet: Modtages på mail.

Sidste øjeblikke ændringer på dagen, skal meldes i dommertårnet senest 1 time før stævnestart.
Det er vigtigt at sende ændringer hurtigst muligt så vi ikke skal håndtere dem på stævne dagen.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

STARTNUMRE

Der benyttes ikke startnumre. Dog får deltagerne i 1.500m og 5.000m deltagernummer ved start.

Deltagernumre:

I løb på ikke inddelt bane (1.500m, 5.000m) uddeles deltagernummer 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). Man får også et nummer til at sætte på brystet, disse numre er ikke ens.

OPVARMNING

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

INDVEJNING AF EGNE REDSKABER

Kun mellem 11.30-14.00: Ved vores klubhus ved 100m starten

PRÆMIEOVERRÆKKELSE

Præmieoverrækkelse gennemføres hurtigst muligt efter stafetten.

Alle (op til 12) deltager på de tre bedst hold i hhv. Mix, Kvinder og Mænd modtager DM Medalje i hhv. guld, sølv og bronze.

SKO

Når masters løber i rene masters mesterskaber, er det [World Masters Athletics competition rules](#) 5.13.3, som gælder internationalt og dermed også ved mastermesterskaber i Danmark. På [dette link kan du på side 14](#) læse WMAs skoregler for masters - både for løbesko og alle former for pigsko. I DAF er det Master Komitéen, som nu tager ansvaret for at melde disse regler ud offentligt:

5.13.3 Enhver sko, der bruges i konkurrence, skal have en sål med en maksimal tykkelse på ikke mere end 40 mm (undtagen enhver sko, der indeholder pigge, skal have en sål med en maksimal tykkelse på ikke mere end 30 mm).

Fokus er også på trackserierne og CPH half. Hvad gør man der? svaret er ret enkelt. Det er arrangørerne, som skal definere skoreglerne for blandede konkurrencer. Men ét er helt klart, når det gælder masters i disse blandede konkurrencer. En masterrekord kan kun godkendes, hvis den gennemføres i sko som gælder for masters. I rekordanmeldelsen kan det kræves, at atleten skriver under på, at det er tilfældet og oplyser skomodel, fabrikat mv.

AFVIKLING AF KONKURRENCER

SEEDNING

Der seedes efter oplyste resultater.

100m og 400m: Heat: Hurtigste sidst.
Baner: seedes i vifte.

1.500m og 5.000m: Heat: Hurtigste først.

1.000m stafet: Heat:
- Kvinder: løber i 1. heat
- Mænd og mix: To heat bedst pladserede hold sidst.
Baner: Lodtrækning.

BEMÆRK:

Løberne holder bane til og med 2. sving, dvs 3. løber må løbe ind.
Der er 30m skifte zone

Tekniske discipliner:

Øvelse	Gruppe 1*	Gruppe 2*
Spyd	Kortest	Længst
Hammer	Længst	Kortest
Diskos	Længst	Kortest
Kugle	Kortest	Længst
Længde	Kortest	Længst
Højde	Lavest	Højst

*Hvis den gruppe man er seedet i passer dårligt med andre øvelser, så meld det hurtigst muligt, så vi inden stævnet kan flytte til den anden gruppe.

Hammer/Diskos: Afvikles i kastegården.

Højde: Starthøjde aftales med deltagerne. Spring interval 5cm
Laveste madrashøjde er 75cm (når topmadras er fjernet)

Stang: Starthøjde aftales med deltagerne. Spring interval 10cm
Laveste starthøjde 1.20

ANTAL FORSØG

Der er 4 forsøg i alle kast og længde.

COVID-19

Covid-19 opfordring

- 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".
- Medbring sprit til eget forbrug.
- Det er deltagernes eget ansvar at spritte redskaber af før hvert kast.
- Bliv hjemme, hvis man føler sig sløj.