

PRAKTISKE OPLYSNINGER

STARTLISTER & RESULTATLISTER

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

TOILETTER

Findes i stadionbygningen mellem hal 1 og 2.

OMKLÆDNING OG BAD

Omklædning kan ske i kælderen under stadionbygningen. Kvinder i rum 2 og herrer i rum 4.
Da vores omklædnings- og bade faciliteter generelt er små og få, opfordrer vi til at møde omklædt, så omklædnings- og bade faciliteter ikke bruges af flere end højest nødvendigt.

MAD

Der er desværre ikke mulighed for at købe mad, da Caféen på stadion er lukket.
!OBS medbring derfor selv mad!

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 foretaget i dommertårnet.

Før stævnet: Modtages på mail.

Sidste øjeblikks ændringer på dagen, skal meldes i **dommertårnet senest 1 time før stævne-start**. 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 deltagere i 1.500m og 5.000m et nummer der skal bæres på bryst.

OPVARMNING

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

INDVEJNING AF EGNE REDSKABER

Kun mellem 11.00-14.00: 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.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

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: 2-3 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: Afvikles i kastegården.

Diskos: Afvikles på stadion.

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 starthøjde 1.20

ANTAL FORSØG

Der er 4 forsøg i alle kast og længde.