



**DM 2016 for  
12-15 årige og  
Junior hold vest**

Dansk Atletik Forbund og Aalborg Atletik & Motion byder velkommen til den indledende runde i vest til DM for 12-15 årige og DM junior hold på Skovdalen Atletikstadion d. 28 maj 2016 klokken 11.00.

**STADION**

Skovdalen atletikstadion  
Sdr. Skovvej 2  
9000 Aalborg

**SEKRETARIAT**

I stævnelokalet under uret.  
Stævneleder: Finn Yde [finnyde@aalborgatletik.dk](mailto:finnyde@aalborgatletik.dk)

**STARTGEBYRER**

500 kr. pr. hold (opkræves af DAF)  
Bøde ved ikke at stille med dommer: 500 kr. pr. udeblevet dommer.  
Rykkergebyr ved for sen betaling (opkræves af arrangerende klub) 250 kr.

**TIDSPLAN**

DAF standard tidsplan

**TILMELDINGSFRIST**

Seneste tilmelding skal ske mandag d. 9.maj til [daf@dansk-atletik.dk](mailto:daf@dansk-atletik.dk). Oplys klubnavn, aldersgruppe, køn og kontaktperson.  
Seneste frist for holdangivelse er lørdag den 21. maj klokken 24.00 via [mars@aalborgatletik.dk](mailto:mars@aalborgatletik.dk)

**DOMMERPLIGT**

Der er dommerpligt med 2 dommere pr hold (NB ikke pr klub)

**ØVELSER**

**12-15 år piger**

100 m - 300 m - 800 m - 3.000 m - 80 m hæk (76,2 cm) - højdespring - stangspring - længdespring - kuglestød (3,000 kg) - diskoskast (750 g) - hammerkast (3,000 kg) - spydkast (500 g) - 4 x 100 m stafet

**12-15 år drenge**

100 m - 300 m - 800 m - 3.000 m - 100 m hæk (83,8 cm) - højdespring - længdespring - stangspring - kuglestød (4,000 kg) - diskoskast (1,000 kg) - hammerkast (4,000 kg) - spydkast (600 g) - 4 x 100 m stafet

#### **16-19 år piger**

100 m - 400 m - 1.500 m - 5.000 m - 100 m hæk (83,8 cm) – højdespring – stangspring - længdespring - kuglestød (4,000 kg) - diskoskast (1,000 kg) - spydkast (600 g) - hammerkast (4,000 kg) - 4 x 100 m stafet

#### **16-19 år drenge**

100 m - 400 m - 1.500 m - 5.000 m - 110 m hækkeløb (99,1 cm) - højdespring - stangspring - længdespring - trespring - kuglestød (6,000 kg) - diskoskast (1,750 kg) - spydkast (800 g) - hammerkast (6,000 kg) - 4 x 100 m stafet.

### **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.

*§12.10.7.1 og 12.11.7.1: Børne- ungekomitéen kan give tilladelse til deltagelse af kombinerede hold, bestående af medlemmer fra to – tre foreninger, der hver for sig ikke er i stand til at stille hold. De skal have hjemsted inden for et begrænset geografisk område, hvis særlige forhold, der oplyses over for Børne- ungekomitéen, taler herfor. Der kan stilles op i egen klubdragt. Deltagere på kombinerede hold er kun "låst" i DM for 16-19 årige hold / 12-15 årige hold, og deltagerne kan deltage individuelt eller på eget klubhold i andre stævner.*

#### **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 600 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 15 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. 30 min før start, så der er tid til prøvoforsøg. 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 10.00 på stævnedagen.

## **SEEDNING**

Seedningen er foretaget på baggrund af de tilmeldte resultater. Seedningstider kan ikke ændres i forbindelse med stævnet. Tilmeldingsdatoen er gældende for seedningen.

### **Ny seedningsregel**

- Der seedes i alle løb efter tider med hurtigste til sidst.
- Er der mere end 1 heat, sikres det, at 1'er og 2'er fra samme klub ikke er i samme heat, hvor 1'er prioriteres til det hurtigste af de to heat. Er der ikke flere heat løber 1'ere og 2'ere samlet.
- I stafetterne er det omvendt, så 1'erne løber først og 2'erne sidst.

## **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 Kildeparken.

## **LØB**

Der er placeret bandedommere 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. På 1.000 m stafet skal der holdes bane til og med udgangen af 2. skifte (100m + 200 m + 10 m skiftezone). Dvs. at 2. løber herefter må løbe ind på inderbanen. Der foretages lodtrækning om heat og baner.

## **LÆNGDESPRING, TRESPRING OG KASTEØVELSERNE**

I 12-15 års klassen har alle deltagere 4 forsøg, hos de 16-19 årige 6 forsøg.

## **TRESPRING**

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

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

## **HØJDESPRING**

P13 beg. højde 1,00 m 5 cm interval indtil 1,25 m - herefter 3 cm.

P15 beg. højde 1,10 m 5 cm interval indtil 1,35 m - herefter 3 cm.  
P17 beg. højde 1,20 m 5 cm interval indtil 1,45 m - herefter 3 cm.  
P19 beg. højde 1,30 m 5 cm interval indtil 1,55 m - herefter 3 cm.  
D13 beg. højde 1,10 m 5 cm interval indtil 1,45 m - herefter 3 cm.  
D15 beg. højde 1,35 m 5 cm interval indtil 1,55 m - herefter 3 cm.  
D17 beg. højde 1,35 m 5 cm interval indtil 1,60 m - herefter 3 cm.  
D19 beg. højde 1,45 m 5 cm interval indtil 1,65 m - herefter 3 cm.

### **STANGSPRING**

P13 beg. højde 1,50 m 10 cm interval  
P15 beg. højde 1,60 m 10 cm interval  
P17 beg. højde 1,70 m 10 cm interval  
P19 beg. højde 1,80 m 10 cm interval  
D13 beg. højde 1,60 m 10 cm interval  
D15 beg. højde 1,80 m 10 cm interval  
D17 beg. højde 2,10 m 10 cm interval  
D19 beg. højde 2,30 m 10 cm interval

### **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 og må heller ikke vise deltagerne optagelserne før konkurrencen er slut. En deltager, der modtager hjælp, får i første omgang et gult kort. I gentagelsestilfælde må hun forlade konkurrencen.

### **FOTOGRAFERING/VIDEOOPTAGELSE 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.

### **OVERNATNING**

Overnatning foregår på Stolpedal skole der ligger i gangafstand fra stadion. Ca. 1,5 km gennem park. Der vil være parkeringsmuligheder i nærheden af skolen - mere information herom senere på vores hjemmeside.

Indkvartering kan finde sted fra fredag kl. 18.30. Såfremt I ankommer tidligere venligst kontakt os herom. Skolen skal forlades i opryddet tilstand senest lørdag klokke 9.30.

### **FORPLEJNING**

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

Overnatning inkl. morgenmad lørdag: per nat 60kr

Frokost -"smør selv": 40kr

### **MORGENMAD**

Lørdag i klubbens cafeteria fra k. 8.30 – 10.00

### **FROKOST**

For klubber, der har bestilt frokost, er der "smør selv" klar til 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. Skolen, der kan overnattes på, er beliggende 1,5 km gennem skov fra stadion.

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.