

# PROGRAM

**Dansk Atletik samt Randers Freja Atletik & Motion indbyder til:**

**Vestdanske Ungdomsmesterskaber ude for**

**FOR ÅRG. 2007 & 2008**

**Søndag d. 27. sep. 2020 kl. 10-16**

Sted: Randers Atletik Stadion, Mariagervej 180, 8930 Randers NØ

Arrangør: Randers Freja Atletik & Motion

Intet er desværre som det plejer!

Covid-19 giver udfordringer for os alle sammen, hvor vi som arrangører skal overholde de udstukne retningslinjer, og vi alle sammen skal passe rigtig godt på os selv og ikke mindst hinanden.

Vi skal derfor opfordre til, at vi alle sammen er opmærksomme på de anbefalinger, som vi giver herunder, og positivt respekterer dem, så vi får en fantastisk atletik søndag.

Tak for Jeres samarbejde, og held og lykke med de mange konkurrencer.

Når 2 dages program i grove træk presses sammen til 6 timer kombineret med et forsamlingsforbud på max. 50 personer på inderkredsen, må i forvente en del øvelsessammenfald.

Udgang fra  
inderkredsen

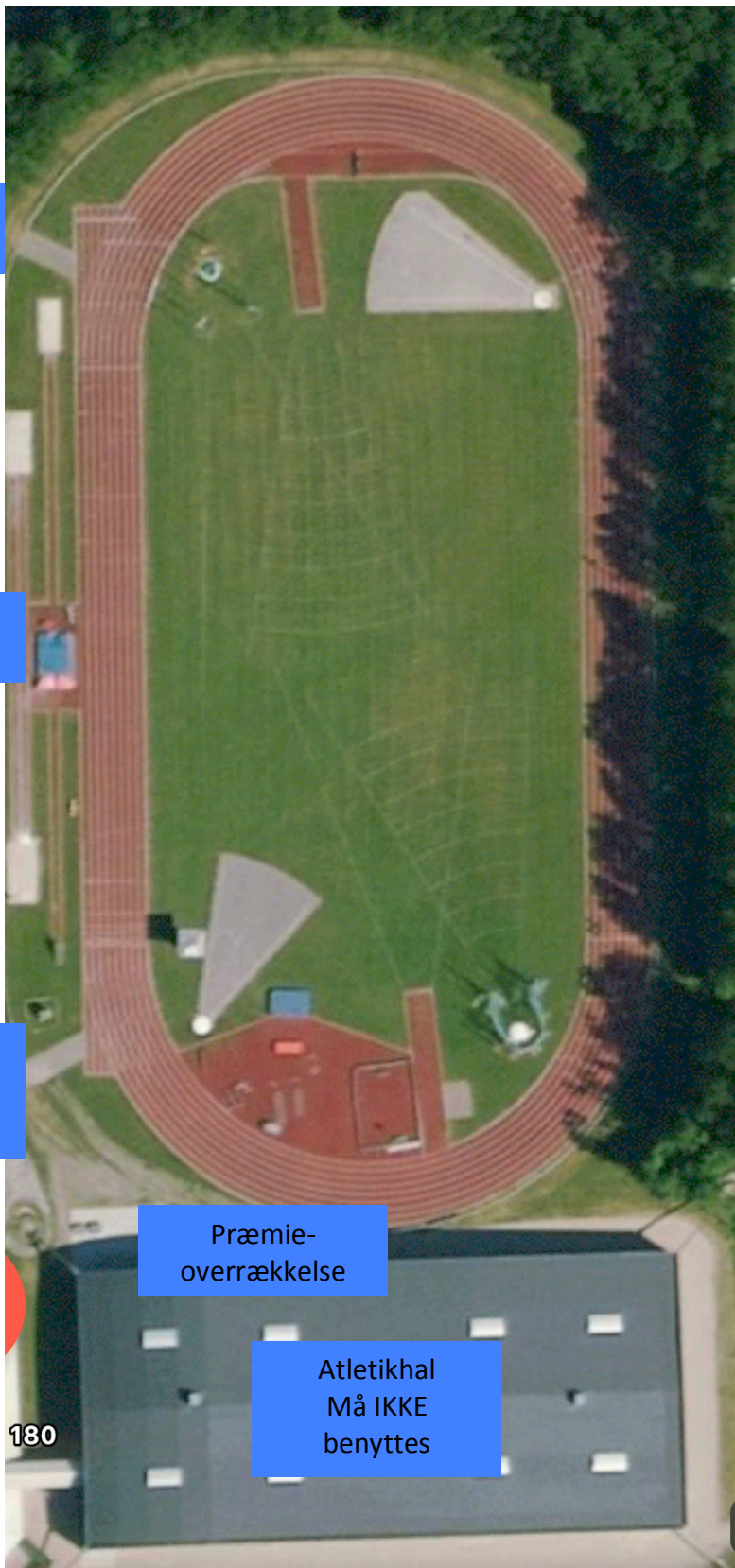
Tribune /  
dommertårn

CALLROOM  
Indgang  
inderkredsen

Præmie-  
overrækkelse

Atletikhal  
Må IKKE  
benyttes

180



### Covid-19 anbefalinger til atleter, trænere og tilskuere

- **Alle bedes medbringe egen håndsprit**, og bruge det flittigt undervejs, når man rører på rækværk, håndtag og andre kontaktpunkter.
- Kasterne opfordres til at tage deres egne kasteredskaber med, så der skal deles så få redskaber som muligt undervejs. Husk at spritte af før og efter, hvis du låner andres redskaber.
- Alle bedes være omklædt hjemmefra, og først tage bad og skifte tøj, når man er hjemme igen.
- Hele strækningen foran tribunen bør man fortrinsvis bruge til at gå frem og tilbage. Vi skal bede Jer om ikke at stoppe op for at kigge på alle løbene eller være tilskuer eller træner foran længdespringsgraven. I stedet for bedes man sætte sig op på tribunen.
- Når man ikke er på vej rundt på stadion, så bedes man sætte sig ned på tribunerne med minimum 1 meters afstand.
- Har man høj puls eller taler højt, så bør man forsøge at holde min. 2 meters afstand mellem sig.
- Vi skal bede om, at man undlader fysisk kontakt som kram, håndtryk og high-five og det gælder også på konkurrenceområdet. Udtryk Jer i stedet for verbalt.
- Der er ikke nogen restriktioner ift hvem der kan komme ind på stadion som træner, leder eller tilskuere, da dette års VDMU er relativt lille i størrelse. Men vi skal bede om, når man er færdig med det man kom for at se/opleve/coache, at man så igen forlader stadion, så vi aldrig bliver for mange.
- Kun officials og atleter i konkurrence må være på inderkredsen. Alle andre skal blive udenfor rækværket.
- Vi skal bede folk om ikke at opholde sig i området ved indgangen til stadion, hvor alle atleter kommer ud fra stadion. Det sker udelukkende for at undgå at alt for mange mennesker samles.
- Vi skal også bede om, at kun 1 forælder er med ved præmieoverrækkelsen, så vi igen undgår, at for mange mennesker er samlet og står for tæt.
- Er man det mindste syg, så skal vi bede om, at man bliver hjemme. Bliver man dårlig, mens man er på stadion, så skal vi bede om, at man forlader stadion med det samme og tager hjem.
- Hoster eller nyser man, så bedes man gøre det i sit ærme og væk fra andre.
- **Tak for Jeres forståelse og hjælp til at passe på os alle sammen!**

### Arrangører ift Covid-19

- Alle vores officials der skal håndtere redskaber (kast, stang og præmie- overrækkelse) er udstyret med handsker, så de ikke berører redskaberne.
- Ved præmieoverrækkelse er der ikke kram eller håndtryk, og medaljen overrækkes i hånden, hvorefter man selv kan hænge den om halsen.
- Vi forsøger at sprede alle aktiviteter (sekretariat, callroom, coaching, præmieoverrækkelse) udenfor rækværket så meget som muligt på stadion, så vi undgår naturlige ophobning af alt for mange mennesker.
- Vi skal dog opfordre alle tilskuere til at forlade stadion lige så snart det man er kommet for at se, er overstået.

### Omklædning og toiletter

- Der er toiletter i omklædningsbygningen. De vil blive rengjort flere gange i løbet af søndagen.
- Det er desværre ikke muligt at benytte omklædningsrummene eller badefaciliteterne. Alle atleter bedes komme omklædt.

### Startnumre

- Hver klub bedes hente deres klubkuvert med startnumre, og en kopi af de praktiske informationer ved ankomsten til stadion.
- Kuverten kan hentes oppe foran stævnesekretariatet øverst oppe midt på tribunen.
- I alle løb bæres nummeret på brystet.
- Der skal ikke bæres startnumre i stafetløb.
- I alle øvrige øvelser (spring og kast) er det valgfrit om man har nummeret på maven eller ryggen.
- Startnumrene må ikke foldes, bøjes eller på anden måde gøres mindre.

### Ingen Indvejning af redskaber

- Det er tilladt at medbringe egne kasteredskaber, men der er ingen indvejning. Hvis i medbringer, skal i selv medbringe kasteredskabet igennem callroom og ind og ud af stadion. Øvelseslederen har ret til at afvise det medbragte kasteredskab, hvis han/hun finder det for let. Der er sprit ved øvelsesstederne.

### Afkrydsning & afbud

- Afkrydsning sker i call room.
- Afbud bedes meddelt hurtigst muligt, enten på mobil 30238879 eller i dommertårnet på stævnedagen. Sidste øjeblik afbud gives i call room.

### Seedning

- Gældende på 80 og 200 m. samt hæk. I de aldersgrupper, hvor der er flere end 8 deltagere. På 80 meter samt kort hæk løbes der indledende heat. Heatvindere samt bedste tider går til finalen. Der er plads til 8 deltagere i finalerne.
- Hvis indledende heat på 80 og 200 m. samt hæk aflyses, så løbes der direkte finale på finaletidspunktet.
- I løb med indledende heat (100m og kort hæk) vil det altid være finalen, der afgør placeringerne. I alle løb med direkte finaler (200m og opefter med C-, B- og A-finaler), så vil det altid være tiderne der afgør de endelige placering og dermed også hvem der skal modtage medaljer.
- I fladspring og i kast vil startrækkefølgen være seedet med den bedst seedede atlet startende sidst. Dette sker udelukkende for at sikre en hurtigere afvikling. Der vil være 3 forsøg til alle, hvorefter de 8 bedst placerede får yderligere 3 forsøg. Enhver deltager, der har opnået det samme resultat som nr. 8 går videre til finaleforsøgene. Efter 3. runde seedes der om, så deltageren med det hidtil bedste resultat starter sidst, den næstbedste starter næstsidst etc.

### Generel opvarmning

- Der er mulighed for opvarmning på græsarealet bag tribunen og arealet omkring atletikstadion samt bag Atletikhallen. Se stadionoversigt.
- Der vil desværre **ikke** være mulighed for at varme op på atletikstadion eller i atletikhallen pga. Covid-19 restriktionerne.

### Tidsskema og sammenfald af øvelser

- Tidsskemaet er forsøgt lagt, så der ikke er overlap mellem øvelser, hvor vi ved, at der er et naturligt sammenfald af deltagere. Med et forsamlingsforbud på 50 mennesker på inderkredsen, så har det dog været en svær opgave at undgå det 100%.
- Har man sammenfaldende øvelser, så skal man gøre opmærksom på det i callroom, hvor man så vil blive krydset af til de sammenfaldende øvelser.
- Ude ved øvelsesstedet skal man gøre øvelseslederen opmærksom på, at man har sammenfaldende øvelser, og give udtryk for hvad man ønsker.
- Hvis man ikke møder op til sin løbeøvelse, så vil løbet blive skudt i gang, og man mister retten til at løbe.
- I fladspring og kast kan man godt få flere forsøg relativt hurtigt efter hinanden i de 3 indledende runder. Hvis man ikke er retur inden sidste forsøg i tredje runde tages, så mister man retten til evt. mistede forsøg. I fjerde og femte omgang kan man godt få sit forsøg tidligere eller senere i runden, hvis man er til en anden øvelse, men man kan ikke få 2 forsøg i samme runde. I sidste runde skal rækkefølgen overholdes.

### Callroom

- Der vil være callroom(telt) ved indgang til inderkredsen på atletikstadion for alle øvelser ved VDMU.
- Covid 19 restriktionerne betyder desværre, at der kan være mindre tid på stadion end man er vant til – De aktive bør forberedes på det! Man vil først blive lukket ind på stadion, når call room officials giver lov.
- Mødetid i call room er minimum 30 min. før øvelsesstart. Vent udenfor call room indtil i bliver kaldt ind.
- Det er officials i call room, der til enhver tid bestemmer, hvem der lukkes ind hvornår.
- I callroom skal man fremvise startnummer på sit konkurrencetøj, der er adgangskravet til inderkredsen.

**Dommerpligt:** Dommerforpligtelsen kan udgøre op til 2½ time pr. påbegyndt 10 starter. Såfremt en forening undlader at opfylde deres dommerpligt, tildeles bøde på kr. 500,00 pr. stk. (§19-6-1)

### Afvikling

- Alle discipliner: Når man bliver lukket ind på inderkredsen fra callroom, så har man selv ansvar for hurtigst muligt at bringe sig hen til startområdet. Der er fri opvarmning indtil øvelseslederen kalder/fløjter klar til start.
- I de tekniske discipliner er der 3 forsøg til alle, og de 8 bedste får herefter 3 finaleforsøg, hvor den med det bedste resultat springer/kaster sidst.
- 

### Højde- og stangspring

I højdespring er begyndeshøjder og springintervaller som følger:

- P12+13: Vejl. starthøjde 1,00 m 5 cm interval indtil 1,25 m - herefter 3 cm.
- D12+13: Vejl. starthøjde 1,10 m 5 cm interval indtil 1,35 m - herefter 3 cm.

I stangspring er begyndeshøjder og springintervaller som følger:

- P12+13: Vejl. starthøjde 1,50 m. med 10 cm. interval
- D12+13: Vejl. starthøjde 1,60 m. med 10 cm. interval

### Kast

- I alle kast tilstræbes det at atleten bruger det samme kasteredskab gennem hele konkurrencen.
- Der er mulighed for både at benytte de redskaber som arrangøren og kasterne selv har med. Men det er under forudsætning af, at man spritter af før brug, så husk at medbringe egen håndsprit. Der er sprit til stede ved alle øvelsesstederne, men medbring gerne egen sprit.
- Efter hvert kast vil kasteredskabet blive bragt ind fra kasteområdet til kasterne. Man henter altså ikke selv sine redskaber. Der vil være mulighed for at spritte af.

### Afslutning af konkurrencen

- Når konkurrencen i de tekniske discipliner er afsluttet eller man har passeret målstregen, så vil øvelseslederen udpege de potentielle medaljetagere, og man bedes vente på at gå ud indtil øvelseslederen giver lov/ har fået resultaterne fra tidtageren.
- Herfra går man sammen, evt. fulgt af official, direkte til præmieområdet, der ligger lige udenfor mixed zone, hvor VDMU-medaljerne vil blive uddelt med det samme.
- Alle atleter der ikke går til præmieoverrækkelse skal gå ud ved udgangen ved 100 m. start.

### Trænere & tilskuere

- Trænere og tilskuere er velkommen, men har ingen adgang til inderkredsen eller call room.
- Man er velkommen til at gå rundt, men stopper man op, så skal man sidde ned på enten hovedtribunen eller evt. ved bænkene rundt om løbebanen.
- Sørg for at sidde spredt, og hele tiden holde god afstand til hinanden.
- Vi er underlagt et forbud mod flere end 500 mennesker på stadion, så når man har set det man kom for at se, så vil vi bede om, at man igen forlader stadion.
- Vi forbeholder os ret til at bede folk forlade stadion, hvis vi nærmer os grænsen på de 500 personer på stadion.
- Skal man se eller coache længdespring ved start eller mål, så skal det ske fra hovedtribunen. Det er ikke tilladt at opholde sig nede ved hegnet. Vi beklager, men det er udelukkende for ikke at skabe et hotspot.

### Protester og præmieoverrækkelse

- Det vil tilstræbes at præmieoverrækkelse sker i umiddelbar forlængelse af øvelsens afslutning. Overvejer man at indgive en protest, så skal man derfor gøre indsigelse overfor øvelseslederen, så præmieoverrækkelsen bliver udskudt.
- Hvis der i en øvelse indgives protest, må arrangøren ikke uddele medaljer, før juryen har færdigbehandlet protesten. Dette gælder dog ikke, hvis protesten ikke har betydning for de 3 første placeringer (FM 12.8.24).
- Indgiver man en protest, så skal den afleveres på skrift i sekretariatet senest 30min efter resultaterne er offentliggjort af speakeren. Alle protester skal henvise til relevante paragraffer, der er overtrådt i enten Forbundsmappen eller atletikreglementet.
- Enhver protest skal følges af et gebyr på 500 kr. Taber man en protest, så tilfalder gebyret arrangørerne. Vider man protesten, så får man pengene retur.
- Det forventes at de aktive møder frem i deres konkurrencedragt til præmieoverrækkelsen.

### Startlister og Resultater

- Alle startlister er tilgængelige på Roster app'en. Søg på VDMU
- Alle resultater vil blive tastet ind direkte efter konkurrencernes afslutning/præmieoverrækkelse, og man vil hurtigst muligt kunne finde dem på roster app'en..

### Samaritter og minicafé på tribunen

- Hvis nogle kommer til skade, så er der mulighed for at trække på stævnets samarittere, der holder til inde i/ved dommertårnet midt på tribunen.
- Cafeteriaet er desværre lukket, men vi vil tilstræbe at det er muligt at købe kaffe, vand og måske kage.
- Pga. Covid-19, så tager de ikke mod kontanter, og det er kun muligt at betale med MobilePay.

Såfremt i har spørgsmål til arrangementet, så send en mail til [carlo@randersfrejaatletik.dk](mailto:carlo@randersfrejaatletik.dk)  
Telefonisk henvendelse kan rettes til stævneleder Carlo Regnarsson Mains på mobil 30 23 88 79  
Arrangementets hjemmeside: [www.randersfrejaatletik.dk](http://www.randersfrejaatletik.dk)