

DANSKE ATLETIK MESTERSKABER INDENDØRS 2024

RANDERS

MASTERS: 3. - 4. FEBRUAR

MANGEKAMP: 3. - 4. FEBRUAR

Dansk
Atletik



ATLETIK & MOTION

Dansk Atletik og Randers Freja Atletik og Motion afholder de danske indendørs atletikmesterskaber for Masters og Mangekamp 2024 på Langvang Atletik stadion.

Vi glæder os til en spændingsfyldt weekend med dansk atletik i de bedste rammer her i Randers.

Oliver Shadwell

Stævneudvalgs Chef

Randers Freja Atletik og Motion

KONTAKTOPLYSNINGER

Sekretariat Christina Sass Møller	Adresse Langvang Idrætscenter Mariagervej 180A 8920 Randers NV	Dansk Atletik Tlf.nr.: 43 26 23 07 daf@dansk-atletik.dk
Stævneleder Oliver Shadwell Tlf.nr.: 29 92 88 78 staeвне@randersfrejaatletik.dk	Hjemmeside www.randersfreja.dk	Stævnetilmelding på Roster. DM Mangekamp DM Master
Teknisk Leder René Kvist		Stævne-app Roster Athletics (App store / Google Play)
	Følg løbende opdateringer på Facebook www.facebook.com/randers.freja	

	side
Kontaktoplysninger	2
Overnatning	4
Bespisning	5
Tilmelding og Betaling	6
Disciplin info - DM Masters	7
• Aldersklasser, Discipliner, Kvalifikationer og Afvikling	
• Afvigelser / Dispensation	
Disciplin info - DM Mangekamp	8
• Aldersklasser, Discipliner og Afvikling	
• Pointtabeller	
ARRANGØR REGEL INFO - DM Masters og Mangekamp	9
• Supplerende information	
Praktiske oplysninger	11
Oversigtskort	12
Før og efter konkurrence	13
• Startnumre, konkurrencedragt og pigsko	
• Indvejning, afbud og omklædning	
• Opvarmning, dopingkontrol, præmieoverrækkelse	
Skitse over Langvang Idrætscenter og område inddeling	15
Vejledende tidsskema DM Masters og Mangekamp	16

For grupper som har et ønske om at overnatte foreligger muligheden at overnatte på Langvang Idrætscenter.

Ved ønske om overnatning efterspørges om Excel ark til udfyldelse af overnattende gæster og kontaktoplysninger (er man enkelt person behøves dette ikke).

Kontakt staevne@randersfrejaatletik.dk

Pris er 75.- kr. per overnattende gæst.

Overførsel af penge skal ske om lørdagen på MobilePay 80942 ved sekretariatet.

Det kræves man har eget sovegrej med. Efter man har overnattet forventes det man rydder op efter sig.

Randers Freja Atletik og Motion vil gerne tilbyde muligheden for at blive til spisning om lørdagen efter stævnet er afviklet.

Der vil blive tilbudt buffet, hvor man kan tilkøbe sig øl, vin og sodavand.

Pris 219.- kr. pr. kuvert.

Sidste frist for tilmelding den 26. januar på e-mail til konsulent@randersfrejaatletik.dk

Penge overføres ved MobilePay på 80942, i kommentarfeltet skriver man det er til bespisning DM Masters og Mangekamp.

Tilmelding

DM Masters og Mangekamp:

Tilmelding skal ske senest fredag den 26. januar 2024 kl. 23:59

Tilmelding via Roster for DM Mangekamp og DM Master

Startpenge

DM Masters

Individuelle øvelser: 165 kr. pr. start
Stafethold: 250 kr. pr. start

DM Mangekamp

14-22 år Mangekamp: 250 kr. pr. start
Senior Mangekamp: 250 kr. pr. start
Masters Mangekamp: 250 kr. pr. start

Betaling

Startgebyr betales ved tilmelding over Roster, for vejledning på emnet om oprettelse og tilmelding af atleter foreligger der en vejledning på vores hjemmeside under stævner www.randersfreja.dk.

!Det er ikke muligt at få fremsendt en faktura på startgebyr efter stævnet!

Discipliner

Aldersgrupper		Discipliner
Masters Kvinder	Masters Mænd	60 m, 60 m Hæk, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 4x200 m, stangspring, længdespring, højdespring, trespring, kuglestød.

Kvalifikation og Afvikling

Deltagelse i DM Masters inde forudsætter ikke forudgående kvalifikation. Der seedes ud fra årsranglisten på Statletik. Resultater opnået t.o.m. fredag den 2. februar medtages i seedningen. Deltagere, der ikke har opnået resultater ud fra foranstående, vil blive forsøgt at seedes hensigtsmæssigt til de andre deltagere.

Alle Masters discipliner oprettes som MIX for at give fleksibiliteten af at oprette hensigtsmæssige startlister til afvikling af stævnet. Ved tilfælde af nok af hver køn deltager i disciplinen vil startlisterne opdeles i køn.

Randers Freja Atletik og Motion forbeholder sig muligheden for at have flere forskellige aldersgrupper på samme startliste for afviklingen af stævnets gang.

Aldersklasser og Discipliner

Aldersgrupper		Discipliner
Senior	P22	5-Kamp: 60 m Hæk, højdespring, kuglestød, længdespring, 800 m
P19	P17	
P15		4-Kamp: 60 m Hæk, højdespring, kuglestød, 800 m
Senior		7-Kamp: 60 m, længdespring, kuglestød, højdespring, 60 m hæk, stangspring, 1000 m
D22	D19	
D17	D15	5-Kamp: 60 m Hæk, stangspring, kuglestød, højdespring, 1000 m
Master		60 m hæk, længdespring, kuglestød, højdespring og 1000 m (M).
		60m hæk, højdespring, kuglestød, længdespring 800 m (K).

Afvikling

Mangekamp ungdom og senior

Randers Freja Atletik og Motion forbeholder sig muligheden for at have flere forskellige aldersgrupper på samme startliste for afviklingen af stævnets gang.

Masters Mangekamp

Mangekamp disciplinerne 60 m Hæk og Højdespring afvikles samtidig med Masters individuelle disciplinerne om søndagen. Dette gør mangekamp deltagerne vil deltage ved afviklingen af de individuelle discipliner og resultater derefter vil overføres til resultatlisterne for mangekamp.

4 x 200 m:

Heatinddeling og banefordeling sker på baggrund af lodtrækning. Der tilstræbes lige mange hold i hvert heat, max. 4 hold pr. heat. Løberne skal holde bane i tre sving. Ved tredje og fjerde tur placerer skiftedommeren den ventende løber efter den rækkefølge (indefra og ud), som løberne har ved indgangen til det sidste sving. Holder den ventende løber ikke sin anviste placering, så bliver holdet diskvalificeret. Medaljerne fordeles til de 3 hurtigste hold på tværs af finalerne.

Tidsgrænser for afvikling**af forsøg:**

Antal deltagere	Højdespring	Stangspring	Andre
Flere end 3	1 min.	1 min.	1 min.
2 eller 3	1,5 min.	2 min.	1 min.
1 (mangekamp)	3 min. (2 min.)	5 min. (3 min.)	X
På hinanden følgende forsøg	2 min.	3 min.	2 min.

Hvis der ikke er et synligt ur til at vise resterende tid til forsøget i tekniske discipliner, så vi beder alle atleter om at respektere det faktum, at tidsskemaet til tider er presset og der er ikke plads til forsinkelser. Atleterne kan blive frataget deres forsøg såfremt øvelseslederen vurderer, at atleten bruger unødvendig lang tid til sit forsøg. Dette vil dog ikke ske uden forudgående advarsel.

Tilløbsmærker:

Tilløbsmærker ved længdespring, trespring og stangspring skal anbringes uden for tilløbsbanen. Der må ikke anvendes kridt eller afsættes tilløbsmærker af permanent art. Mærkerne skal fjernes af atleten selv efter konkurrencen er afsluttet.

Længdespring

og kuglestød: Udøveren har seks forsøg som Masters deltager eller tre forsøg som Mangekamp deltager uanset alder.

Stangspring og

højdespring: Placeringen af deltagere med samme sluthøjde:

1) Færrest antal forsøg på sidst klarede højde.

2) Færrest antal nedrivninger i hele konkurrencen.

3) Ved fortsat resultatlighed, tildeles udøverne samme placering, medmindre det drejer sig om 1. pladsen, som afgøres i "jump-off" mellem de ligestillede. Her tildeles et spring på hver højde indtil kun en klarer. Der startes på næste højde efter den sidst klarede. Hvis der ikke findes en afgørelse hæves eller sænkes højden* afhængig af resultatet. Hvis en deltager ikke springer på en højde er hun/han ude af "jump-off".

* i højdespring 2 cm og stangspring 5 cm

Udenlandske deltagere

Udenlandske statsborgere kan frit deltage i alle danske mesterskaber, såfremt de er medlem af en forening under DAF og har haft fast bopæl i Danmark de forudgående 6 måneder.

Tidsskemaer og Startlister

Vejledende tidsskema fremgår sidst i manualen her. Endeligt tidsskema vil blive offentliggjort senest 48 timer før stævnestart på hjemmesiden og i Roster. Tidsskema vil blive ophængt i hallen. Ændringer til tidsskemaet under stævnet vil blive annonceret af stævnekontoret. Startlister offentliggøres senest 48 timer før stævnestart på [Roster Athletics](#) (download i [App Store](#) eller [Google Play](#)).

Afkrydsning

Skal gøres på Roster Athletics app eller ved stævnekontoret senest en time inden øvelsens start.

Resultatlister

Lister med resultater vil blive live opdateret på [Roster Athletics](#). Konstateres der fejl i resultaterne kontaktes sekretariatet.

Rekorder

Klubberne er selv ansvarlige for at kontrollere, at alle rekorder bliver anmeldt efter stævnet og efterfølgende fremgår korrekt på www.statletik.dk.

Gratis adgang

Tilskuere er velkomne til at overvære mesterskabet. Tilskuerne skal blive uden for rundbanen og må ikke opholde sig på inderkredsen uden tilladelse.

Parkering

Ved parkeringspladsen foran Langvang Idrætscenter er der gratis parkering. Se kortet på næste side for yderligere information.

Toiletter

Findes i stadionbygningens stueetage og ved omklædningsrummene inden hallen.



Startnumre

Afhentes klubvis ved sekretariatet. Startnumre skal bæres synligt og må ikke bøjes.



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

Konkurrencedragt

Alle deltagers konkurrencedragter skal overholde reglerne anført i atletikreglementets regler. Stafethold skal være iført ens holddragter under stafetkonkurrencer.

Konkurrencesko

Deltagere har selv ansvaret for at konkurrencesko opfylder gældende krav.

Indvejning

Der anvendes metalkugler i kuglestød, og der er mulighed for indvejning af kugler til 30 minutter før øvelsesstart ved sekretariatet.

Afbud

Afbud til indledende heat og finaleheat meddeles skriftligt til sekretariatet.

Omklædning

Omklædning kan ske i omklædningsrummene i omklædningsbygningen. Der er skilte på dørene.

Opvarmning

Opvarmning foregår udendørs på stadion eller i skoven. Vægtlokalet er åbent for dem, der har behov for opvarmning med vægte. Der kan i begrænset omfang foregå opvarmning på kort- og rundbanen i arenaen, når der ikke gennemføres konkurrencer.

Dopingkontrol

Lokale 14 i omklædningsbygningen er reserveret til dopingkontrol. Atleterne får besked, hvis de bliver udtaget til dopingkontrol.

Præmieoverrækkelse

Præmieoverrækkelse gennemføres umiddelbart efter konkurrencerne af øvelseslederne og deres hjælpere.

Undtagelse

Ved stævnet dispenseres der for reglen om, at atleter ikke må medbringe musikafspillere på øvelsesfeltet. Højtalere er ikke tilladt. Deltagerne må kun anvende høretelefoner, og der må ikke kommunikeres med trænerne via f.eks. en mobiltelefon.

Røde zoner:

Er kun til officials og dommere.

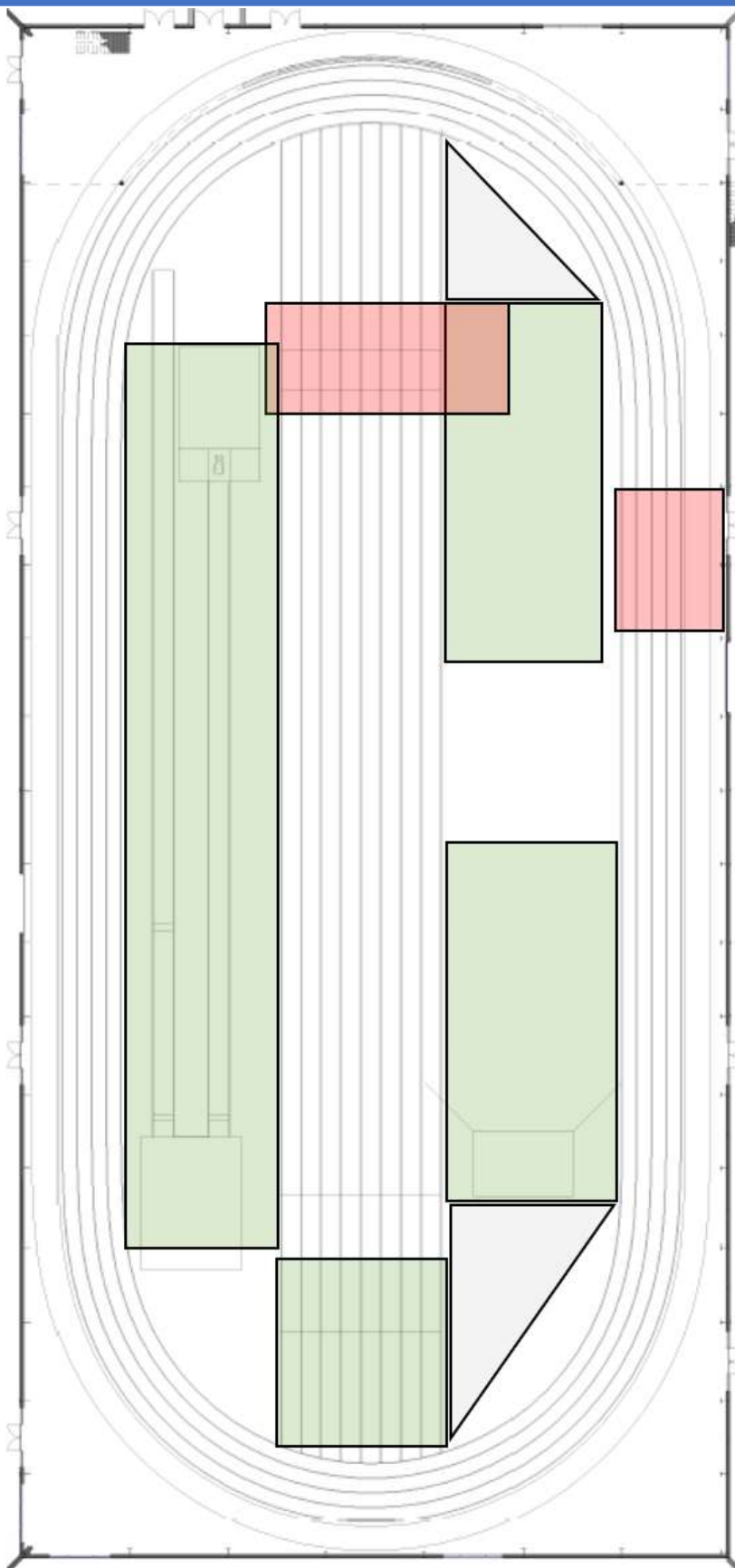
Grønne zoner:

Er kun til atleter under øvelses afvikling og dommere

Grå zoner:

Er for trænere inden for ringen til at stå og coache deres atleter.

Tilskuere bedes holde sig på rundbanen og udenfor. Når der afvikles løb på rundbanen, skal tilskuere holde sig udenfor rundbanen.



Vejledende tidsskema for 2024 stævneafviklingen.

DM Masters og Mangekamp

03/02/2024

LØRDAG

**Alt efter antal deltagere vil tidsskemaet kunne blive længere, men rækkefølgen fastholdes*

Tidspunkt\Øvelse	Løb	Længdespring	Højdespring	Stangspring	Kuglestød
11.00	D15 MK 60 m H				Masters MIX
11.20	D17 MK 60 m H				
11.30	P15 MK 60 m H				
11.40				D15 MK	
11.50	D19+D22+M MK 60 m				
12.00	Master MIX 60 m				
12.10			P15 MK		
12.40		D19+D22+M MK			
12.45				D17 MK	
13.15					D15 MK
13.20	Master MIX 400 m				
14.00		Master MIX			
14.15			D15 MK		
14.30				Master MIX	D17 MK
15.20	Master MIX 1500 m				P15 MK
16.00			D17 MK		D19+D22+M MK
16.15	D15 MK 1000 m				
16.30	P15 MK 800 m				
17.00			D19+D22+M MK		
17.15	D17 MK 1000 m				

Vejledende tidsskema for 2024 stævneafviklingen.

DM Masters og Mangekamp

04/02/2024

SØNDAG

*Alt efter antal deltagere vil tidsskemaet kunne blive længere, men rækkefølgen fastholdes

Tidspunkt\Øvelse	Løb	Længdespring	Trespring	Højdespring	Stangspring	Kuglestød
11.00	P17 MK 60 m H		Master MIX			
11.20	P19+P22+K MK 60 m H					
11.35	D19+D22+M MK 60 m H					
11.50	Master MIX + MK 60 m H			P17 MK		
12.30		Master (M) MK			D19+D22+M MK	
12.40	Master MIX 3000 m					
13.00				P19+P22+K+Master (K) MK		
13.15						P17 MK
13.30	Master MIX 200 m					
14.15		P17 MK				Master MK
15.00						P19+P22+K MK
15.30				Master MIX + (M) MK		
16.00	D19+D22+M MK 1000 m	P19+P22+K+Master (K) MK				
16.10	P17 MK 800 m					
16.20	Master MIX 800 m					
16.50	Master MK 1000 m (M)					
17.00	P19+P22+K+Master (K) MK 800 m					
17.15	Master MIX 4x200 m					