

# MANUAL

for afholdelse af

# Store V-DM

Rev.10/12-2013

**Mesterskabsdiscipliner ved Store V-DM**  
**Vejledende øvelsesrække**

**LØRDAG: K + M**

**kort hæk – 100 m – 400 m – 1500 m – kapgang – stang –  
trespring – hammer - vægt – kugle – 1000 m stafet**

**SØNDAG K + M**

**Lang hæk – forhindring – 200 m – 800 m – længde – diskos –  
spyd – højde – 5000 m**

**N.B.**

**10.000 km individuelt + holdløb indgår i andet arrangement**

## **INDHOLD**

Side 1:	FORSIDE, VEJLEDENDE ØVELSESRÆKKE
Side 2:	INDHOLDSFORTEGNELSE
Side 3:	FORBEREDELSE TIL MESTERSKABSSTÆVNET
Side 4:	STÆVNETILRETTELÆGGELSEN
Side 5:	STÆVNEDAGEN
Side 6:	TILRETTELÆGGELSE AF SPRING
Side 7:	TILRETTELÆGGELSE AF LØB
Side 8:	TILRETTELÆGGELSE AF KAST
Side 9:	BESKRIVELSE AF PRÆMIEUDDDELING + 3.HALVLEG EFTER STÆVNET
Side 10:	MÅL OG VÆGT FOR VETERANER
Side 11+12:	VEJLEDENDE TIDSSKEMA FOR LØRDAGEN
Side 13+14:	VEJLEDENDE TIDSSKEMA FOR SØNDAGEN
Side 15	VEJL. TIDSSKEMA FOR STADIONS UDEN KASTEGÅRD
Side 16	FORSLAG TIL TIDSSKEMA, udarbejdet af Poul Grenaa

## **FORBEREDELSE TIL MESTERSKABSSTÆVNET**

Arrangementet søges hos Dansk Atletik Forbund.

Kontrakt udfærdiges af DAF og underskrives af veteranudvalgets kontaktperson og klubbens formand eller dennes kontaktperson.

Stadion reserveres.

Samaritter / evt. læge kontaktes om hjælp til stævnet.

Overnatning på skoler, vandrehjem m.m. reserveres. Hotelrabatter aftales. (Forespørg hos DAF)

Arbejdsfordeling omkring stævnet aftales.

## **TIDSPLAN FOR STÆVNETILRETTELÆGGELSEN**

### **Ansøgninger: (6-9 måneder tidligere)**

Indkvartering på skoler, vandrehjem, campingpladser  
Stadions med opstregning af kastevinkler og buer.  
Andre anlæg: herunder polititilladelser / park & park

### **Annoncering: (3-4 måneder tidligere) skal godkendes af kontaktpersonen, der sender den til:**

DAF's hjemmeside (mail: [daf@dansk-atletik.dk](mailto:daf@dansk-atletik.dk))  
Veterankartoteket ( mail til Carl Friedrichsen, aa-c-f@mail.tele.dk  
Klubudsendelse via DAF

### **Bestillinger:**

Medaljer ca. antal (hos Jydsk Emblem Fabrik A/S, Sofienlystvej 6-8, 8340 Malling) Tlf. 70274111.  
Kontaktperson Jan Christiansen, E-mail: je@jef-dk. senest 10 dage før mesterskabet.  
Startnumre og gruppenumre: DAF bruger firmaet [www.printexpress.dk](http://www.printexpress.dk), men lokale firmaer kan selvfølgelig også benyttes.  
Program udarbejdes og bestilles til trykning  
Røde Kors, samarittervagt aftales

### **Oplysninger i programmet:**

Tid og sted  
Kort over byen med stævnested  
Priser for startpenge, overnatning og pris for 3. halvleg  
Vejledende tidsskema  
Kontaktperson til DAF

### **Udvalg**

Indkvartering og bospisning  
Dommerudvalg. Behov for dommere og hjælpere  
Kontrol af materiel. (evt. bestilling af ekstra kasteredskaber hos veteranudvalget)  
Festudvalget for 3. halvleg  
Jury i henhold til DAF's love

### **Tilmeldinger modtages: (2-3 uger før stævnet).**

Startnumre tildeles  
Opdeling i aldersgrupper og discipliner  
Endeligt tidsskema udskrives  
Endeligt tidsskema og deltagerlister tilsendes klubberne og veteranudvalgets kontaktperson  
Dommere og hjælpere indkaldes  
Endelig bestilling af medaljer

## **STÆVNEDAGEN**

Startlister udskrives til:

### **Speaker**

**Løb:** løbsleder, leder af banedommere, starter og el.tid

**Spring:** leder af spring, opråber og vindmåler

**Kast:** leder af kast, opråber

**Stafet:** særlige lister

### **Deltageroplysninger markeres på stadion:**

Afkrydsningslister

Call Room (hvis et sådant benyttes)

Sekretariat

Redskabskontrol

Dopingkontrol

Samaritter

Kantine

Resultater udskrives løbende

Dommere modtages og anvises med startlister og hjælpere

## **TILRETTELÆGGELSE AF SPRING**

**Længdespring** min. 2 dommere + 2 hjælpedommere

**Materiel** skovl – rive  
målebånd  
markeringsstok til målebånd  
resultattavle  
vindmåler  
rødt/hvidt flag til godkendelse

HUSK SAND I KANTHØJDE, GODT GENNEMGRAVET!

---

**Trespring** min. 2 dommere + 2 hjælpere

**Materiel** skovl – rive  
målebånd  
markeringsstok til målebånd  
resultattavle  
vindmåler  
rødt/hvidt flag til godkendelse

HUSK SAND I KANTHØJDE, GODT GENNEMGRAVET!

---

**Stangspring** min. 2 dommere + 3 hjælpere

**Materiel** overligger  
oplæggere til overligger  
målepind  
resultattavle

**Højdespring** min. 2 dommere + 2 hjælpere

**Materiel** overligger  
målepind  
resultattavle

Husk at markere de linier, der angiver det lodrette plan under overliggeren. Linien skal være mindst 1½ meter udenfor måtten.

---

## **TILRETTELÆGGELSE AF LØB**

2 startere  
2 startmedhjælpere  
1 leder for løb  
1 leder for tidtagning  
1 leder for måldommere  
6 måldommere  
10 banedommere iflg. DAF's reglement

Tidtagere som reserve ved el.-tidssvigt. Rekorder kan ellers ikke anerkendes!

Personel til opsætning og regulering af hække og forhindringsbomme

Materiel til løb

Materiel beregnet til 6-8 baner

60-80 hække

4 bomme

Kegler til afmærkning sarg ved forhindring

Rundetæller

Vindmåler

Tidtagningstrappe

Stopure

Startpistol og ammunition

## **HUSK VAND I FORHINDRINGSGRAVEN-HELT OP TIL OVERKANTEN**

Stafet:

3 rød/hvide flag til skiftedommere

6 depecher

Skiftedommere ( 1 til hver bane)

## TILRETTELÆGGELSE AF KAST

### Hammerkast

leder for kast – 4 medhjælpere

### Materiel

kost – aftørringsklude – (rebafspærring af kastefeltet og 2 meter fra kastebur.)  
50 meter målebånd (måske 100 meter!)  
min. 2 hammere til hver aldersgruppe  
resultattavle - meterskilte  
rødt/hvidt flag  
stige  
meterafmærkning af kastebuerne  
metalflag til markering af kastefelt-linier

---

### Kuglestød

leder for kast – 3 medhjælpere

### Materiel

kost – aftørringsklude  
25 meter målebånd  
min. 2 kugler til hver aldersgruppe  
resultattavle  
rødt/hvidt flag  
meterafmærkning af kastebuerne  
metalflag til markering af kastefelt-linier

---

### Diskoskast

leder for kast – 5 medhjælpere

### Materiel

kost – aftørringsklude  
50 meter målebånd (måske 100 meter!)  
min. 2 diskosser til hver aldersgruppe  
resultattavle  
rødt/hvidt flag  
meterafmærkning af kastebuerne  
metalflag til markering af kastefelt-linier

---

### Spydkast

leder for kast – 5 medhjælpere

### Materiel

kost – aftørringsklude  
50 meter målebånd (måske 100 meter!)  
min. 2 spyd til hver aldersgruppe  
resultattavle  
rødt/hvidt flag  
meterafmærkning af kastebuerne  
metalflag til markering af kastefelt-linier  
markering af 4 meter afmærkningen på spydkastbanen

---

### Vægtkast

leder for kast – 4 medhjælpere

### Materiel

kost – aftørringsklude  
30 meter målebånd  
min. 2 vægte til hver aldersgruppe  
resultattavle  
meterafmærkning af kastebuerne  
rødt/hvidt flag



## **BESKRIVELSE AF PRÆMIEUDDDELING**

Præmieskamlen indrammes af blomster og evt. små træer eller flag.

Præmieskamlen placeres helst et centralt sted på stadion.

Præmieuddelingen foretages hurtigst muligt efter den enkelte øvelses afvikling.

HUSK: radiokontakt mellem speaker og den person, der varetager præmieuddelingen.

Uddeling af præmier foretages ikke af tilfældige personer. Forsøg at lave aftale med f.eks. borgmesteren, klubbens formand, medlemmer af veteranudvalget, ledere eller gamle, tidligere mestre.

---

## **3. HALVLEG / DELTAGERFESTEN**

Her forventes middag / buffet med mindst 2 retter + kaffe. Drikkevarer er for deltagerens egen regning.

Ved festen inviterer stævneledelsen overdommeren.

Det er ønskeligt med levende musik (for de unge på fyrrer...), altså ikke diskoteksmusik.

Prisniveau for deltagerfesten: 200 kr.ca.

---

## **EFTER STÆVNET**

Udskrivning af resultatlister udsendes til:

Klubberne + startpengeopkrævningen

Dansk Atletik Forbund

Jeppe Weinreich: [jeppe@dansk-atletik.dk](mailto:jeppe@dansk-atletik.dk)

Veteranudvalget, formanden: [aa-c-f@mail.tele.dk](mailto:aa-c-f@mail.tele.dk)

Sponsorer

Pressen

-og husk endelig et takkebrev til dommere og hjælpere

## Hæk højder - Hæk antal - Hæk afstande - Forhindringsløb - Kasteredskaber

Gruppe	Distance	Højde	Antal hække	Afstand til 1.hæk	Afstand mellem hæk	Afstand til mål
K 30 + 35	100 m	84,0 cm	10	13,00 m	8,50 m	10,50 m
K 30 - 45	400 m	76,2 cm	10	45,00 m	35,00 m	40,00 m
K 40 + 45	80 m	76,2 cm	8	12,00 m	8,00 m	12,00 m
K 50 + 55	80 m	76,2 cm	8	12,00 m	7,00 m	19,00 m
K 50 + 55	300 m	76,2 cm	7	50,00 m	35,00 m	40,00 m
K 60 >	80 m	68,6 cm	8	12,00 m	7,00 m	19,00 m
K 60 + 69	300 m	68,6 cm	7	50,00 m	35,00 m	40,00 m
K 70 >	200 m	68,6 cm	5	20,00 m	35,00 m	40,00 m
M 30	110 m	106,7 cm	10	13,72 m	9,14 m	14,02 m
M 30 - 45	400 m	91,4 cm	10	45,00 m	35,00 m	40,00 m
M 35 - 45	110 m	99,1 cm	10	13,72 m	9,14 m	14,02 m
M 50 + 55	100 m	91,4 cm	10	13,00 m	8,50 m	10,50 m
M 50 + 55	400 m	84,0 cm	10	45,00 m	35,00 m	40,00 m
M 60 + 65	100 m	84,0 cm	10	12,00 m	8,00 m	16,00 m
M 60 + 65	300 m	76,2 cm	7	50,00 m	35,00 m	40,00 m
M 70 + 75	80 m	76,2 cm	8	12,00 m	7,00 m	19,00 m
M 70 + 75	300 m	68,6 cm	7	50,00 m	35,00 m	40,00 m
M 80 >	200 m	68,6 cm	5	20,00 m	35,00 m	40,00 m
M 80 >	80 m	68,6 cm	8	12,00 m	7,00 m	19,00 m
Forhindring	Distance	Bom højde	Forhindringer	Vandgrav	Afstand m. bomme	Afstand til mål
Grupper						
M 30 - 55	3.000 m	91,4 cm	28	7	79,0 m	62,20 m
M 60 >	2.000 m	76,2 cm	18	5	79,0 m	62,20 m
K 30 >	2.000 m	76,2 cm	18	5	79,0 m	62,20 m

I kaste5kamp og holdkamp har hver deltager 3 forsøg. Individuelle konkurrencer er der 6 forsøg. I vægtekast er en-håndskast ikke tilladt.

NB: 100 m hæk M65 og M60 (opmål 16 meter + 1 x 8 m. Brug mærkerne for 80 m hæk)

## Kasteredskaber

Gruppe	Kugle	Diskos	Hammer	Spyd	Vægt
M 30 - 45	7,26 kg	2,0 kg	7,26 kg	800 g	15,88 kg
M 50 + 55	6,00 kg	1,5 kg	6,00 kg	700 g	11,34 kg
M 60 + 65	5,00 kg	1,0 kg	5,00 kg	600 g	9,08 kg
M 70 + 75	4,00 kg	1,0 kg	4,00 kg	500 g	7,26 kg
M 80 >	3,00 kg	1,0 kg	3,00 kg	400 g	5,45 kg
K 30 - 45	4,00 kg	1,0 kg	4,00 kg	600 g	9,08 kg
K 50 + 55	3,00 kg	1,0 kg	3,00 kg	500 g	7,26 kg
K 60 + 70	3,00 kg	1,0 kg	3,00 kg	400 g	5,45 kg
K 75 >	2,00 kg	0,75 kg	2,00 kg	400 g	4,00 kg

## Vejledende tidsskema,

<u>Lørdag</u>									
<u>Tidspkt.</u>	<u>110 HÆK</u>		<u>STANG</u>	<u>HAMMER</u>		<u>KUGLE</u>		<u>VÆGT</u>	<u>Trespring</u>
kl. 12	m. 30-45		m. alle	m.45-55		m. 60 +		m.30-40	kv.+m. 55 +
	<b>100 hæk</b>								
kl. 12.15	m. 50-65								
kl. 12.25	kv. 30-35								
	<b>80m hæk</b>								
kl. 12.40	m.70 + kv.40 +								
	<b>1500 m. løb</b>								
kl. 12.55	m. 30-40								
kl. 13.05	m. 45-50								
kl. 13.15	m. 55-65					m. 30-40			
kl. 13.25	kv. Alle			m.60 +					
kl. 13.25	m. 70 +								
	<b>100 m. løb</b>								
kl. 13.35	m. 30-35							kv. Alle	
kl. 13.45	m.40-45								
kl. 13.55	m. 50								
kl. 14.05	m. 55								
kl. 14.15	m. 60					m. 45-55			m.30-50
kl. 14.25	m. 65		kv. Alle					m. 60 +	
kl. 14.35	m. 70 +			kv. Alle	kv.alle				
kl. 14.45	kv. 30-35								
kl. 14.55	kv. 40-45								
kl. 15.05	kv. 50 +								

<b>Lør.fort:</b>	<b>400 m.løb</b>	<b>STANG</b>	<b>HAMMER</b>		<b>KUGLE</b>		<b>VÆGT</b>	<b>TRESPRING</b>	
kl. 15.10	m. 30-35								
kl. 15.15	m. 40-45								
kl. 15.20	m. 50								
kl. 15.25	m. 55								
kl. 15.30	m. 60								
kl. 15.35	m. 65								
kl. 15.40	m. 70		m.30-40						
kl. 15.45	kv. 30-45								
kl. 15.50	kv. 40-45								
kl. 16.30	kv. 50 +				kv. Alle		m.45-55		
	<b>3000M.KAP</b>								
kl. 16.15	m 30+ kv								
	<b>1000m stafet</b>								
kl. 17.00	m. 30-35								
kl. 17.10	m. 40-45								
kl. 17.20	m. 50-55								
kl. 17.30	m. 60 +								
kl. 17.40	kv. Alle								

<b>Søndag.</b>									
<b>Tid</b>	<b>400 Hæk</b>	<b>Længde</b>		<b>Spyd</b>		<b>Diskos</b>		<b>Højde</b>	
kl. 9.00	kv. Alle			kv. Alle		m.30-45		m.30-45	
	m. 30-45								
kl. 9.10		kv. Alle							
	<b>300M.Hæk</b>								
kl. 9.20	m. alle								
	<b>200 m.</b>								
kl. 9.40	m. 30-35								
kl. 9.45	m. 40-45								
kl. 9.50	m. 50								
kl. 9.55	m. 55			m.50-55				m. 50 +	
kl. 10.00	m. 60								
kl. 10.05	m. 65								
kl. 10.10	m. 70								
kl. 10.15	kv. 30								
kl. 10.20	kv. 35								
kl. 10.25	kv.40 - 45								
kl. 10.30	kv. 50 +					kv. Alle			
	<b>800 m.</b>								
kl. 10.50	m. 30-35	m.30-45		m.30-45					
kl. 11.00	m. 40-45								
kl. 11.10	m. 50-55								
kl. 11.20	m. 60-65					m. 60 +			
kl. 11.30	m. 70 +								
kl. 11.40	kv. 30 +								

<b>Søndag fortsat:</b>									
	<b>5.000 m</b>	<b>LÆNGDE</b>		<b>SPYD</b>		<b>DISKOS</b>		<b>HØJDE</b>	
kl. 12.00	m. 30-50			m. 60 +		m. 50-55		kv.alle	
kl. 12.15		m. 50 +							
kl. 12.50	m.55+kv.alle								
kl. 13.00									
	<b>3.000 FORH.</b>								
kl. 13.35	m.30-45								
	<b>2.000m FORH.</b>								
kl. 13.55	m.50+ kv.								

## Vejledende tidsskema for stadions uden kastegård

Inge Faldager foreslår:

12.00	hammer	M45-M55
13.00	hammer	M60+
14.00	hammer	K alle
14.45	hammer	M30-40
15.30	vægt	M60+
16.10	vægt	M45-55
16.50	vægt	K alle
17.20	vægt	M30-40

Jan Pihl foreslår:

11.00	hammer	M45-M55
12.30	hammer	M60+
13.30	hammer	K alle
14.15	hammer	M30-40
15.15	vægt	M60+
16.00	vægt	M45-55
16.45	vægt	K alle
17.20	vægt	M30-40

## Vejledende tidsskema DM Veteraner.

### Lørdag

<u>Tidspunkt</u>	<u>110m hæk</u>	<u>Stang</u>	<u>Hammer</u>	<u>Kugle</u>	<u>Vægt</u>
Kl. 12.00	m. 30-45	m. Alle	m. 45-55	m. 60+	m. 30-40
	<b><u>100m hæk</u></b>				
Kl. 12.15	m. 50-65				
Kl. 12.25	kv. 30-35				
	<b><u>80m hæk</u></b>				
Kl. 12.40	m. 70+ kv. 40+				
	<b><u>1500m løb</u></b>				
Kl. 12.55	m. 30-40				
Kl. 13.05	m. 45-50				
Kl. 13.15	m. 55-65			m. 30-40	
Kl. 13.25	kv. Alle		m. 60+		
Kl. 13.35	m. 70+				kv. Alle
	<b><u>100m løb</u></b>				
Kl. 13.45	m. 30-35				
Kl. 13.55	m. 40-45				
Kl. 14.05	m. 50				
Kl. 14. 15	m. 55			m. 45-55	
Kl. 14.25	m.60	kv. Alle			
Kl. 14.35	m.65		kv. Alle		m. 60+
Kl. 14.45	m.70+				
Kl. 14.55	kv. 30-35				
Kl. 15.05	kv. 40-45				
Kl. 15.15	kv. 50+				
	<b><u>400m løb</u></b>				
Kl. 15.25	m. 30-35				
Kl. 15.30	m. 40-45				
Kl. 15.35	m. 50				
Kl. 15.40	m. 55		m. 30-40	kv. Alle	m. 45-55
Kl. 15.45	m. 60				
Kl. 15.50	m. 65				
Kl. 15.55	m. 70+				
Kl. 16.00	kv. 30-35				
Kl. 16.05	kv. 40-45				
Kl. 16.10	kv. 50+				
	<b><u>3000m forh.</u></b>				
Kl. 16.20	m. 30-55				
	<b><u>2000m forh.</u></b>				



Kl. 16.40 m. 60+ & kv.  
Alle

**1000m stafet**

Kl. 17.00 m. 30-35  
Kl. 17.10 m. 40-45  
Kl. 17.20 m. 50-55  
Kl. 17.30 m. 60+  
Kl. 17.40 kv. Alle

**Søndag.**

<b><u>Tidspunkt</u></b>	<b><u>400m hæk</u></b>	<b><u>Længde</u></b>	<b><u>Spyd</u></b>	<b><u>Diskos</u></b>	<b><u>Højde</u></b>
Kl. 9.00	kv. Alle m. 30-45		kv. Alle	m. 30-45	m. 30-45

Kl. 9.10 kv. Længde

**300m hæk**

Kl. 9.20 m. Alle

**800m**

Kl. 9.40	m. 30-35				
Kl. 9.50	m. 40-45				
Kl. 10.00	m. 50-55		m. 50-55		m. 50+
Kl. 10.10	m. 60-65				
Kl. 10.20	m. 70+				
Kl. 10.30	kv. Alle			kv. Alle	

**200m**

Kl. 10.50	m. 30-35				
Kl. 10.55	m. 40-45				
Kl. 11.00	m. 50	m. 30-45	m. 30-45		
Kl. 11.05	m. 55				
Kl. 11.10	m. 60				
Kl. 11.15	m. 65				
Kl. 11.20	m. 70				
Kl. 11.25	kv. 30				
Kl. 11.30	kv. 35			m. 60+	
Kl. 11.35	kv. 40-45				
Kl. 11.40	kv. 50+				

**5000m**

Kl. 12.00	m. 30-50		m. 60+		kv. Alle
Kl. 12.15		m. 50+		m. 50-55	
Kl. 12.50	m. 55+ & kv. Alle				

**3000m kapgang**

Kl. 13.35 Alle (m. 30-45)

