

14 Bestemmelser for masters

Gældende fra 01.01.2020

Ændringer gældende fra 11.02.2020:

- 14.4.5.1 *vedr. opdatering for invitationer/annonceringer af internationale mesterskaber for masters.*
- 14.4.5.2 *Tilmeldinger og betaling af startpenge til internationale stævner sker direkte via arrangørens hjemmeside. Betaling af gebyr (national fee) til DAF/Master Komité sker direkte til anvist konto i DIFs økonomiafdeling, og er en forudsætning for at blive optaget på startlisten.*
- 14.4.5.3 *En oversigt over danske og internationale mastermesterskaber offentliggøres jævnligt via mastersatletik.dk og masters hjemmesiden.*

Ændringer gældende fra 1.12.2021:

- 14.1.19 *Nye bestemmelser for skoregler for masters.*
- 14.1.20 *Der henvises endvidere til afsnit 3 om rekordbestemmelser og bedstenoteringer.*
- 14.3.4 *Danmarksturnering for masters (DT Masters) er opdateret med øvelsesrække for 1. runde og 2. runde samt finalen og ny springhøjde for højdespring.*

Indhold

- 14.1 Generelle bestemmelser for masters
 - Aldersklasser
 - Medaljer
 - Protest
 - Holddragt, startnummer
 - Startpenge og gebyrer
 - Rekorder
 - 14.2 Masterøvelser for kvinder og mænd
 - 14.3 DM-arrangementer
 - 14.3.1 Generelt om DM-arrangementer
 - 14.3.2 DM Masters ude
 - 14.3.3 DM Masters inde (DMMi)
 - 14.3.4 Danmarksturnering for Masters (DT Masters)
 - 14.4 Rules for Nordic Masters Championships in Athletics
- 14.1 Generelle bestemmelser for masters**

- 14.1.1 Arbejdet med masters varetages af DAF's Masterkomité (MK).
- 14.1.2 De idrætslige bestemmelser er anført i DAF's Atletikreglement og Dansk Atletiks konkurrence-regler. Nedenstående er et supplement hertil.

Kommentar:

Atletikreglementet følges med følgende afvigelser:

Der tilføjes: Stående start tillades, og deltageren må bruge startblok som støtte for den ene fod.

En deltager, der foretager en falsk start, skal advares (gult kort). Hvis en deltager er ansvarlig for 2 falske starter, skal vedkommende diskvalificeres (rødt kort).

- 14.1.3 Konkurrencer for kvindelige og mandlige masters afholdes i stort set samme øvelser som for seniorer, men med redskaber-, distancer- og hæk- bestemmelser, som anført i afsnit 15 – *Masters mål og vægt øvelsesoversigt* under *Øvrige* regler og bestemmelser
- 14.1.4 Bestemmelser om startret findes i afsnit 1 under Generelle bestemmelser.

Aldersklasser

- 14.1.5. Inddelingen i aldersklasse sker på grundlag af den alder, vedkommende opnår i det pågældende kalenderår. Således skal alle, der er født i samme år, starte i samme aldersklasse, uanset hvilken måned de er født i.

- 14.1.6 Masters inddeles i Danmark i følgende aldersklasser:

		Betegnelse
Kvinder / mænd	30-34 år	K30 / M30
Kvinder / mænd	35-39 år	K35 / M35
Kvinder / mænd	40-44 år	K40 / M40
Kvinder / mænd	45-49 år	K45 / M45
Kvinder / mænd	50-54 år	K50 / M50
Kvinder / mænd	55-59 år	K55 / M55
Etc.	Etc.	Etc.

- 14.1.7 Ved Nordiske Mesterskaber for masters er yngste aldersklasse for såvel kvinder som mænd 35-39 år. I øvrigt følges de danske forhold.
- 14.1.8 Ved Europamesterskaber og Verdensmesterskaber for masters er yngste aldersklasse for kvinder og mænd 35-39 år.
- 14.1.9 Der er dog åbnet mulighed for, at præ-masters (30-34 år) kan inviteres til mesterskaber under EMA. Arrangøren afgør, hvilke øvelser, der tilbydes.
- 14.1.10 Ved internationale mesterskaber under European Masters Athletics (EMA) og World Masters Athletics (WMA) deltager man i den aldersgruppe, man tilhører på første konkurrencedag og ikke 1. januar som i Norden.

14.1.11 Ved alle danske mesterskaber for masters skal der startes i aldersklasser, jf. 14.1.6, også i holdløb. På 1.000 m stafet startes der i den aldersklasse, som yngste deltager på stafetholdet tilhører.

14.1.12 Det er tilladt at starte i såvel senior-, som masterkonkurrencer i samme kalenderår, også når dette sker ved samme arrangement.

14.1.13 Statletik.dk danner grundlaget for Årsstatistik og ranglister for de forskellige aldersklasser for masters.

Medaljer

14.1.14 Vinderen ved danske mesterskaber for masters modtager DAF's guldmedalje, nr. 2 og 3 i konkurrencen modtager hhv. sølv og bronze.

14.1.15 I stafet- og holdløb samt DT Masters gives der medaljer til hver deltager på de tre bedst placerede hold.

Protest

14.1.16 Såfremt der i en øvelse er indgivet protest jvf. Atletikreglementets afsnit (R.146) må arrangøren ikke uddele medaljer, før juryen har færdigbehandlet protesten. Dette gælder dog ikke, hvis protesten ikke har betydning for de tre første placeringer.

Holddragt, startnummer

14.1.17 Regler for holddragt og startnummer fremgår af Afsnit 2 under Generelle bestemmelser.

Startpenge og gebyrer

14.1.18 Regler for startpenge og gebyrer fremgår af Afsnit 19 under Øvrigt regelsæt.

Skoregler for masters

14.1.19 For at opnå en dansk master rekord eller bedstenotering for masters kræver det, at resultatet er opnået i sko, hvor sålen maximalt må udgøre 40 millimeter og for pigsko maximalt 30 mm. Dette gælder både baneløb og landevejsløb.

Hvis en master ønsker at blive noteret på seniorranglisten eller tilmelder sig som senior til et løb, skal skoreglerne for seniorer følges.

Det er tilladt for masters at deltage i løb med sko, der følger skoreglerne for seniorer.

Resultater opnået af masters i seniorløb vil også blive registreret som masters rekord eller master bedstenotering.

Rekorder

14.1.20 Regler for rekorder og bedstenoteringer fremgår af Afsnit 3 under Generelle bestemmelser.

14.2 Masterøvelser for kvinder og mænd

14.2.1 Øvelser og fordeling til DM Masters kan ses her:

14.2.2 Øvelser, UDE	Kvindelige masters		Mandlige masters	
	Klasser	Kommentar	Klasser	Kommentar
100 m	Alle		Alle	
200 m	Alle		Alle	
400 m	Alle		Alle	
800 m	Alle		Alle	
1.500 m	Alle		Alle	
5.000 m	Alle		Alle	
10.000 m	Alle	Bane	Alle	Bane
Kort hæk	Alle		Alle	
Lang hæk	Alle		Alle	
Højdespring	Alle		Alle	
Stangspring	Alle		Alle	
Længdespring	Alle		Alle	
Trespring	Alle		Alle	
Kuglestød	Alle		Alle	
Diskokast	Alle		Alle	
Spydkast	Alle		Alle	
Hammerkast	Alle		Alle	
Vægtkast	Alle		Alle	
2.000 m forhindring	K alle		M60>	
3.000 m forhindring	-		M30-59	
1.000 m stafet	Alle		Alle	
7-kamp	K alle	Som senior		
10-kamp			M Alle	Som senior
Kaste 5-kamp	Alle	H-K-D-S-V*	Alle	H-K-D-S-V*
3.000 m kapgang				
10 km landevej + hold (La)	Alle	3 deltagere	Alle	3 deltagere
Halvmaraton + hold (La)	Alle	3 deltagere	Alle	3 deltagere
Maraton + hold (La)	Alle	3 deltagere	Alle	3 deltagere
100 km	Alle		Alle	
24 timers løb	Alle		Alle	
Cross indiv. + hold	Alle		Alle	
Kort trail	Alle		Alle	
Lang trail	Alle		Alle	

Forkortelser

La: landevej

*Kastemangekamp: hammer, kugle, diskos, spyd, vægt

14.2.3	Øvelser, INDE	Kvindelige masters		Mandlige masters	
		Klasse	Kommentar	Klasse	Kommentar
	60 m	Alle		Alle	
	200 m	Alle		Alle	
	400 m	Alle		Alle	
	800 m	Alle		Alle	
	1.500 m	Alle		Alle	
	3.000 m	Alle		Alle	
	60m hæk	Alle		Alle	
	Højdespring	Alle		Alle	
	Stangspring	Alle		Alle	
	Længdespring	Alle		Alle	
	Trespring	Alle		Alle	
	Kuglestød	Alle		Alle	
	4x200 m stafet	Alle		Alle	
	3000 m kavgang	Alle		Alle	
	Mangekamp, kvinder	Alle	60 m hæk, længde, kugle, højde, 800 m		
	Mangekamp, mænd	Alle	60 m hæk, længde, kugle, højde, 1.000 m		

14.3. DM-arrangementer

14.3.1 Generelt om DM-arrangementer

- 14.3.1.1 Kalendergruppen fastlægger dato for afvikling af samtlige danske mesterskaber for masters. DAF indgår kontrakt med den arrangerende klub af DM Masters (ude og inde). Øvrige stævner for masters arrangeres af DAF's MK i samarbejde med den arrangerende klub.
- 14.3.1.2 Masterkomiteen udpeger et eller flere medlemmer af MK til at varetage kontakten til de enkelte mesterskabsarrangementer. Kontaktpersonen er ansvarlig for kommunikationen mellem MK og det af arrangørerne nedsatte arrangementsudvalg, ifølge Atletikreglementet (**R.121**).
- 14.3.1.3 Kontaktpersonen skal specielt tilse, at arrangementerne afvikles på en idrætslig forsvarlig måde og tilrettelægges på en for publikum og presse tilfredsstillende vis.
- 14.3.1.4 Invitationen skal godkendes af kontaktpersonen og skal være offentliggjort mindst fem uger før mesterskabets afholdelse ved annoncering på Dansk Atletiks hjemmeside i Kalenderen og på (FB) mastersatletik.dk, masterkartoteket og masterhjemmesiden. Mindstekrav for deltagelse kan opstilles.
- Deltagelse**
- 14.3.1.5 Regler for deltagelse i mesterskaber findes i afsnit 1 under Generelle bestemmelser.

Afvikling

14.3.1.6 Hvis der skal bruges overdommer, udpeges denne af kontaktpersonen. Hvis der skal nedsættes en jury, udpeges de 2 medlemmer af stævnets kontaktperson, den tredje af den arrangerende klub. DAF's kontaktperson skal godkende valget af overdommer eller jury til mesterskaber. Arrangørforeningen betaler, efter nærmere aftale, rejseudgifter og ophold til DAF's repræsentanter i ovennævnte funktioner.

14.3.2 DM Masters ude

14.3.2.1 Ved DM Masters ude kan det af DAF's MK udarbejdede vejledende tidsskema benyttes ([se 14.3.2.11](#)). Det vejledende tidsskema offentliggøres på den arrangerende klubs hjemmeside sammen med indbydelsen. MK offentliggør det efterfølgende på (FB) mastersatletik.dk og masterhjemmesiden samt master-kartoteket. Øvelsernes fordeling på dagene ligger fast ([se 14.3.2.8](#)).

Det endelige tidsskema udarbejdes af arrangørerne og kan indeholde justeringer efter antallet af tilmeldte og stadions indretning. Omrokeringer i øvelserne mellem de to øvelsesdage må kun forekomme efter godkendelse af DAF's MK.

14.3.2.2 Der seedes ud fra årsranglisten på Statletik.dk, og sæsonbedste resultater skal angives på tilmeldingen. Deltagere, der ikke har opnået resultater ud fra foranstående, skal seedes uden resultat.

14.3.2.3 På 100 m samt kort hæk løbes indledende heats, hvorfra heatvindere + bedste tider går til finalen. Der kan være indtil 8 deltagere i finalen.

14.3.2.4 I løb fra 200 m til 400 m (inkl. hæk) samt i stafetløb løbes indledende heats, hvorfra heatvindere + bedste tider går til finalen. Der kan være indtil 8 deltagere/hold i finalen. På 800 m og 1.500 m går heatvindere + bedste tider til finalen. Der kan være 9 respektive, 12 i finalen.

14.3.2.5 I længde- og trespring kan der opstilles finalekrav, og alle, der klarer finalekravet, kommer til finalen. Hvis færre end 8 klarer finalekravet, kommer de 8 bedste til finalen. Ved max 10 deltagere i øvelsen, afvikles direkte finale på tidspunktet for finalen.

14.3.2.6 Finalekrav kan opstilles i de tekniske øvelser.

14.3.2.7 Springhøjder: Højdespring 3 cm og stangspring 10 cm. Starthøjder aftales med deltagerne.

Øvelsesrække DM ude for masters

14.3.2.8 Fredag: 10.000 m for Mænd og Kvinder

Lørdag: Kvinder

100 m, 400 m, 1.500 m, forhindingsløb, kort hæk, stangspring, længdespring, spydkast, hammerkast, vægtekast, 3.000 m kapgang og 1.000 m stafet

Lørdag: Mænd

100 m, 400 m, 1.500 m, forhindring, kort hæk, stangspring, længdespring, hammerkast, vægtekast, spydkast, 3.000 m kapgang, og 1.000 m stafet

Søndag: Kvinder

200 m, 800 m, 5.000 m, lang hæk, højdespring, 3-spring, diskoskast, og kuglestød.

Søndag: Mænd

200 m, 800 m, 5.000 m, lang hæk, højdespring, 3-spring, diskoskast og kuglestød.

14.3.2.9 Stafetter skal ved tilmeldingen have angivet, hvilken gruppe man deltager i.

14.3.2.10 Hvis det ikke er muligt for arrangøren af DM Masters at stille med dommere bruges følgende retningslinjer for dommerpligt for de foreninger, der er hjemmehørende i den del af landet (øst/vest) hvor mesterskabet holdes.

Antal starter	Tid (timer)
1-2	0
3-4	1,0
5-10	2,5
11-20	5,0
21-30	7,5
31-50	10,0
51-70	12,5
71-	15,0

Dommerpligten kan fastlægges til en eller flere øvelser.

Hovedreglen er, at arrangøren forpligter sig til selv at stille med øvelsesleder i samtlige øvelser. Er dette ikke muligt kan arrangøren tage kontakt til de deltagende foreninger, om de har mulighed for at hjælpe. Hjælper en klub med øvelsesleder kan klubben nedskrives for dommerpligt i resten af arrangementet.

Dommerpligterne til de deltagende foreninger meldes ud senest 8 dage før DM-arrangementet.

Vejledende tidsskema

14.3.2.11 Vejledende tidsskema, hammerkast og vægtkast for stadions uden kastegård:

Fredag		
Tidspunkt	10.000m Kvinder	10.000m Mænd
kl. 19.00	K alle	
kl. 20.00		M alle

Lørdag						
Tidspunkt	Løb / hæk	Stang-spring	Hammerkast	Spydkast	Vægtkast	Længdespring
kl. 12.00	100m hæk M 30 - 45	M alle	M 45 - 55	M 60 +		K + M 55 +
kl. 12.15	100m hæk M 50 - 65					

kl. 12.25	100m hæK K 30 - 35				
kl. 12.30	80m hæK M 70 +				
Kl. 12.45	80m hæK K 40 +				
kl. 12.55	1500m M 30 - 40				
Kl.13.00			M 60 +		M 45 - 55
kl. 13.05	1500m M 45 - 50				
kl. 13.15	1500m M 55 - 65			M 30 - 40	
kl. 13.25	1500m K alle				
kl. 13.25	1500m M 70 +				
kl. 13.30	100m M 30-35				
kl. 13.45	100m M 40-45				
kl. 13.55	100m M 50				
Kl. 14.00			K alle		
kl. 14.05	100m M 55				
kl. 14.15	100m M 60			M 45 - 55	M 30 - 50
kl. 14.25	100m M 65	K alle			M 60 +
kl. 14.35	100m M 70 +				
kl. 14.45	100m K 30 - 35				
kl. 14.55	100m K 40 - 45				
kl. 15.05	100m K 50 +		M 30 - 40		
kl. 15.10	400m M 30 - 35				
kl. 15.15	400m M 40 - 45			K alle	
kl. 15.20	400m M 50				
kl. 15.25	400m M 55				
kl. 15.30	400m M 60				
kl. 15.35	400m M 65				
kl. 15.40	400m M 70				
kl. 15.45	400m K 30 - 45				
kl. 15.50	400m K 40 - 45				
kl. 16.00	400m K 50 +				
kl. 16.15	3.000m Kapgang M/K M 30 + / K 30 +				
Kl. 16.45					K alle
kl. 17.00	1.000m stafet M 30 - 35				
kl. 17.10	1.000m stafet M 40 - 45				
kl. 17.20	1.000m stafet M 50 - 55				M 30 - 40
kl. 17.30	1.000m stafet M 60 +				
kl. 17.40	1.000m stafet K alle				
Kl. 18.00	Forhindring 2000m K + M 60+				
Kl. 18.30	Forhindring 3000m M 30-59				

Søndag					
Tidspunkt	Løb / hæK	3-spring	Kuglestød	Diskoskast	Højdespring
kl. 9.00	400m hæK K 35-49	K alle	K alle	M 30 - 45	M 30 - 45
kl. 9.10	400 m hæK				

	M 30 - 45				
kl. 9.20	300m hæk K 50-99				
kl. 9.25	300m hæk M 60-79				
kl. 9.30	200m hæk K 70+ og M 80+				
kl. 9.40	200m M 30 - 35				
kl. 9.45	200m M 40 - 45				
kl. 9.50	200m M 50				
kl. 9.55	200m M 55		M 50 - 55		M 50 +
kl. 10.00	200m M 60				
kl. 10.05	200m M 65				
kl. 10.10	200m M 70				
kl. 10.15	200m K 30				
kl. 10.20	200m K 35				
kl. 10.25	200m K 40 - 45				
kl. 10.30	200m K 50 +			K alle	
kl. 10.50	800m M 30 - 35	M 30 - 45	M 30 - 45		
kl. 11.00	800m M 40 - 45				
kl. 11.10	800m M 50 - 55				
kl. 11.20	800m M 60 - 65			M 60 +	
kl. 11.30	800m M 70 +				
kl. 11.40	800m K 30 +				
kl. 12.00	5. 000m K alle				
Kl. 12.30	5. 000m M alle				

14.3.3 DM Masters inde (DMMi)

14.3.3.1 DMMi afholdes i en weekend, og indeholder følgende øvelser for mænd og kvinder:

Lørdag: 60 m, 400 m, 1500 m, stang, kugle, længde

Søndag: 60 m hæk, 200 m, 800 m, 3000m, 4x200 m, 3-spring, højde, 5-kamp m/k

Kommentar: Efter aftale med den arrangerende klub kan der tilbydes separate kastestævner begge dage med kast udendørs.

14.3.3.2 Ved DMMi kan det af DAF's MK udarbejdede vejledende tidsskema benyttes (*se 14.3.3.9*). Det vejledende tidsskema offentliggøres på den arrangerende klubs hjemmeside sammen med indbydelsen. MK offentliggør det efterfølgende på (FB) mastersatletik.dk og masterhjemmesiden samt masterkartoteket. Øvelsernes fordeling på dagene ligger fast (*se 14.3.3.1*).

Det endelige tidsskema udarbejdes af arrangørerne og kan indeholde justeringer efter antallet af tilmeldte og hallens indretning. Omrokeringer i øvelserne mellem de to dage må kun forekomme efter godkendelse af DAF's MK.

14.3.3.3 Der seedes ud fra årsranglisten på Statletik.dk, og resultater skal angives på tilmeldingen. Deltagere, der ikke har opnået resultater ud fra foranstående, skal seedes uden resultat.

14.3.3.4 På 60 m samt kort hæk løbes indledende heats, hvorfra heatvindere + bedste tider går til finalen. Der kan være indtil 8 deltagere i finalen.

14.3.3.5 I løb fra 200 m til 400 m samt i stafetløb løbes indledende heats, hvorfra heatvindere + bedste tider går til finalen. Der kan være indtil 8 deltagere/hold i finalen. På 800 m og 1.500 m går heatvindere + bedste tider til finalen. Der kan være 9 respektive, 12 i finalen.

14.3.3.6 I længde- og trespring kan der opstilles finalekrav, og alle, der klarer finalekravet, kommer til finalen. Hvis færre end 8 klarer finalekravet, kommer de 8 bedste til finalen. Ved max 10 deltagere i øvelsen, afvikles direkte finale på tidspunktet for finalen.

14.3.3.7 Finalekrav kan opstilles i de tekniske øvelser.

14.3.3.8 Springhøjder: Højdespring 3 cm og stangspring 10 cm. Starthøjder aftales med deltagerne.

Vejledende tidsskema

14.3.3.9 Vejledende tidsskema for DMM inde

Lørdag				
Tidspunkt	Løb	Stangspring	Kuglestød	Længdespring
kl. 11.00	60m kvinder		M30-55	
kl. 11.20	60m mænd			
kl. 11.50			M 60-80	
kl.12.35			K 30-75	
kl. 13.00	400m Kvinder			kvinder
kl. 13.20	400m Mænd			
kl. 15.00		Kvinder		mænd
kl. 15.00	1500m Kvinder	Mænd		
kl. 15.15	1500Mænd			

Søndag			
Tidspunkt	Løb / hæk	Højde	3-spring
kl.11.00	60m hæk M/K		Kvinder
kl.12.30	3000m Kvinder	Kvinder	
kl.13.00	3000m Mænd		Mænd
kl.13.30	200m Kvinder	Mænd	
kl.13.50	200m Mænd		
kl.15.00	800m Kvinder		
kl.15.15	800Mænd		
kl.15.45	4x200m kvinder		
kl.16.00	4x200 m Mænd		

14.3.4 Danmarksturnering for Masters (DT Masters)

Øvelsesrække for DT Master for mænd (M), mænd/kvinder (Mix) og kvinder (K):

1.runde: 100 m, 400 m, 1500 m, 5000 m, hammer, kugle, diskos, spyd, højde, længde, stang, 1000 m stafet (100 m, 200 m, 300 m, 400 m).

2.runde: 100 m, 200 m, 800 m, 5000 m, hammer, kugle, diskos, spyd, højde, længde, stang, 1000 m stafet (100 m, 200 m, 300 m, 400 m).

Finalen: samme øvelser som i 1. runde.

Klubber, der afholder indledende runder og finalen, skal selv oprette arrangementet i Kalender på DAFs hjemmeside.

14.3.4.1. Fælles regler:

1. Indbydelse udsendes primo januar.
2. Hver klub kan deltage med 1 eller flere hold.
3. Flere klubber kan danne et fælleshold og stille op i egen klubdragt, når holdet er godkendt af Master Komité.
Kommentar: Deltagere på fælleshold er kun "låst" i DT Masters, men deltagerne kan deltage individuelt eller på eget klubhold i andre stævner.
4. Klubber der vil stille fælleshold, skal inden der tilmeldes et fælleshold, ansøge og godkendes af MK.
5. Klubberne stiller op i den region som turneringslederen har forhåndsvalgt.
6. Fra hver forening kan deltage 0, 1 eller 2 deltagere i hver øvelse. Den deltager, der opnår højeste pointtal, tæller i turneringen.
7. Deltagerne må starte i 3 øvelser + stafet.
8. Der kastes med "årgangs-" redskaber, f.eks. M50-59 kaster med 1,5 kg diskos.
9. I alle individuelle løb på inddelt bane (100m, 200m og 400m) seedes der efter deltagerens bedste resultat opnået i den igangværende eller den foregående sæson.
10. Hvert hold kan deltage med 2 stafethold, hvoraf det, der opnår flest point, tæller i holdkampen. Ved pointberegningen af stafettiderne findes de 4 løberes gennemsnitsalder, der er lig med "holdets" alder. Rene K-hold beregnes efter K-tabellen. Rene M-hold og Mix-hold beregnes efter M-tabellen. I stafetløb Mix benyttes M tabellen, hvis der er mænd på holdet. Hvis der er 4 kvinder på holdet, beregnes efter K tabellen.
11. Det nye iMars stævneprogram eller Roster kan benyttes til pointberegningen. Point udregnes efter nyeste udgave (2022) af WMA pointtabel. Der interpoleres til 1-års intervaller
12. Kvinder og mænd kan deltage på 2 hold i samme runde og finalen. I runder/finale, hvor fx en klubs K-hold og Mix-hold deltager samtidig på samme stadion, kan K resultaterne indregnes i Mix-holdets resultater. En kvindes 100 m tid, der f.eks. er opnået i et K-heat eller Mix-heat, kan således tælle på begge hold.
13. Kvinder kan deltage i alle Mix-rækkens øvelser.
14. I længdespring og kast, er der 4 forsøg i alle runder.
15. Følgende springintervaller skal overholdes:
Højdespring: 3 cm og stangspring: 10 cm. Starthøjde aftales med deltagerne.
16. Hvert hold møder med 2 dommere / hjælpere.

17. Den arrangerende klub skal modtage holdopstilling senest 1 uge før stævnet med års-bedste opgivet på alle aktive, der skal deltage i individuelle løb på inddelt bane (100m, 200m og 400m).
18. Resultaterne skal løbende kunne tjekkes på stævneprogrammets website, link hertil oplyses i arrangørens invitation.

14.3.4.2 Finalen DT Masters

1. De 6 bedste øst hold og de 6 bedste vest hold i Mix, M og K kvalificerer sig til finalerne.
2. Meddelelse om finalen udsendes, når øst- og vest indledende runder er afviklet, og senest 1. juli.
3. I finalen uddeles mesterskabsmedaljer til de 3 bedste hold i hver række. Der bliver uddelt højst 20 medaljer pr. hold.
4. Arrangør bestiller og betaler medaljer. Bestilles via Webshoppen (daf.jef.dk). Overskydende medaljer returneres af arrangøren til Jysk Emblemfabrik senest en uge efter finalen.
5. Holdopstilling til finalen fremsendes til arrangøren senest fredagen ugen før finalen, indeholdende års-bedste resultat (fra Statletik). Arrangøren skal kvittere for modtagelsen af holdopstillingen.
6. Finalerunden arrangeres på skift i øst og vest. Hvis der ikke kan findes arrangør, kan det fraviges.

14.3.4.3 Økonomi DT Masters se § 19.5.3

1. Hvert tilmeldt hold betaler for 1. og 2. runde, (19.5.3) Opkræves af DAF.
2. Afbud til finalen skal sendes (per e-mail) til masterkomiteens turneringsleder, senest 25. juli, for at undgå startpenge til finalerne.
3. Turneringsleder kan ved afbud indsætte reservehold til finalen
4. Startpenge i finaler tilfalder og opkræves af den arrangerende klub.
5. Den arrangerende klub betaler medaljer og EL-tid i finalen.
6. I indledende runder er arrangerende klubber fødte deltagere.
7. I finalen er arrangerende klub født deltager (også hvis klubben ikke er blandt 1 til 6 efter indledende runde).
8. Klubber, der afholder indledende runder, modtager tilskud til afholdelse fra DAF (19.5.3) ved indsendelse af aktivitetsrapporten. Tilskuddet dækker udgifter til el-tid og brug af stævneprogram.

14.3.4.4. Vejledende tidsskema for indledende runder

Tid - Start kl. 18:00	Løb	Spring	Kast	Tid - Start kl. 18:30
Kl. 18.00	100 m	Stangspring*M/K	Hammerkast	Kl. 18.30
Kl. 18.30	5.000 m		Spydkast	Kl. 19.00
Kl. 18.45		Højdespring		Kl. 19.15
Kl. 19.00			Diskoskast	Kl. 19.30
Kl. 19.20	400 m			Kl. 19.50
Kl. 19.30		Længdespring	Kuglestød	Kl. 20.00
Kl. 19.45	1.500 m			Kl. 20.15
Kl. 20.15	1.000 m stafet			Kl. 20.45

14.3.4.6 Dommerliste

Speaker:	Mars Pointberegning:	EL-tid:
Navn:	Navn:	Navn:
Navn:	Navn:	Navn:
Starter:	Stang M/K 18.00	Hammer 18.00 + Diskos 19.00:
Navn:	Leder:	Leder:
Navn:	Klub:	Klub:
	Klub:	Klub:
Tidtagning - rundetæller:		Klub:
Leder:	Højde 18.45 + Længde 19.30:	
Navn:	Leder:	
Navn:	Navn:	Spyd 18.30 + Kugle 19.30:
	Navn:	Leder:
	Kun længde:	Klub:
	Klub:	Klub:
	Klub:	Klub:
Skiftedommere:		
1. skifte: (100 m start):	2. skifte: (1.500 m start):	3. skifte: (mål)
Klub:	Klub:	Klub:
Klub:	Klub:	Klub:
Dommer koordinering:	Navn:	
	Tlf.:	

14.3.4.6 Vejledende tidsskema for finale

Tid	Mænd / Kvinder	Kvinder
12.00	Stangspring	
12.00	Spydkast	
13.00		Spydkast
12.00	Hammerkast	
13.00		Hammerkast
12.45	100 m	
13.00		100 m
13.15	Højdespring	Højdespring
13.15	Diskoskast	
14.15		Diskoskast
13.45	5.000 m	5.000 m
14.30	400 m	
14.45		400 m
14.45	Længdespring	
15.30		Længdespring
15.15	1.500 m	1.500 m
16.35	1.000 m stafet	
16.45		1.000 m stafet

Det er forudsat at hammerkast foregår i kastegård udenfor stadion.

14.4 Rules for Nordic Masters Championships in Athletics

14.4.1 Nordic Masters Championships

- 14.4.1.1 The Nordic Masters Committee is responsible for arranging the following Nordic Masters Championships in Athletics:
- Outdoor Championships in even years.
 - Indoor Championships in odd years.
- (later cross country might be included in the Nordic Masters Championships)
- 14.4.1.2 The Nordic Masters Championships in Athletics are to be held in five-year classes for men and women 35 years and older, in accordance with the competition rules of IAAF / WMA. However, with the year of birth and not the day of birth as the basis for determining the age class.
- 14.4.1.3 For Master Athletes who live in a Nordic country, but are not a citizen of this country, the following applies for participation in the Nordic Masters Championships:
A Nordic citizen can, if he / she wishes, compete for the country of residence, provided that he / she represents an athletic association in the country of residence, are officially registered in the country, permanently residing there and mostly staying there for at least one year.
For a non-Nordic citizen the same applies and that he / she is not in the same year participating in his/her national championships or represents his/her country in an international championships during the same year.
- 14.4.1.4 For the Nordic Masters Championships in Athletics the organizing country's language and English are the official languages to be used in the invitation, at the Internet website and in the competition. The starters command should be in English.
- 14.4.1.5 The invitation with the preliminary timetable for the Nordic Masters Championships in Athletics will be circulated to the Nordic affiliates no later than six months before the competition date. Organizer will also open its own website on the Internet, where all information about the competitions is published.
- 14.4.1.6 Within one week prior to the championship, there shall be a printed program with the final timetable and start lists. The information shall also be placed on the website as soon as it is ready. An event may not start earlier than indicated in the timetable.
- 14.4.1.7 The result of the competition should be shown on the website on the day of the competition, and official results shall be circulated to the Nordic affiliates within one month after the championships. Organizer will provide each participating country with preliminary results at the end of the championships.
- 14.4.1.8 Registration for the championships shall be made through the website together with the payment. A list of each nation's registrations must be sent to the national federations for approval.

Upon request, registration and payment can also be done through the national federation no later than 5 weeks prior to the championship. Late registration is allowed for an extra fee.

- 14.4.1.9 Registration fees at the Nordic Masters Championships in Athletics will be established by the The Nordic Athletics Masters Committee.

The present fees are:

- First event: 40 Euros.
- 2nd and the following events: 20 Euros.
- Throwing pentathlon (in addition to other events): 50 Euros.
- Throwing pentathlon (as the only event): 70 Euros.
- After deadline: Each event: 100 Euros.
- Relays: No registration fee is required. Only one national team in each age group.

- 14.4.1.10 Nordic Masters Championships in Athletics is an international championship, which among other things involves following WMA rules for competition and competition clothing. This means that until further decided the old false start rule should be applied.

- 14.4.1.11 The masters committee in the country that organizes the Nordic Masters Championships appoints the technical controller for outdoor or indoor championships. One of the controller's tasks is to check and approve the competition arena before the invitation to the Nordic Masters Championships in Athletics is sent out.

- 14.4.1.12 A technical meeting is to be held the evening before first competition day at the Nordic Masters Championships. If the competition begins the first day at 16:00 or later the technical meeting can take place the same day in good time before the start of the competition.

- 14.4.1.13 At each Nordic Championships there will be a competition jury appointed with representatives of the competition organizing committee and a participating affiliate from each participating country.

Protests will be handled according to IAAF/WMA rules, which in short says that if you are not satisfied with the decision by an event referee you can appeal to the jury. The competitor or team manager will normally be requested to make the protest within 30 minutes after the official announcement of the results. Protest fee is € 90 or corresponding sum in local currency. The fee will be returned if the jury accepts the protest.

- 14.4.1.14 The bib number at the Nordic Masters Championship shall, in addition to a starting number, also contain the age group. Each participant should wear 2 bibs (front and back) except in those events where competition rules normally require only one number (high jump, pole vault and throws).

- 14.4.1.15 In all the Nordic Masters Championships in Athletics, the Nordic athletics masters committee official medal in gold, silver and bronze shall be awarded to the top three in each event. There are no performance limits to obtain medals. Awards shall be handed out in a dignified setting.
- 14.4.1.16 Organizer is responsible for ordering of the official medals and can choose the supplier. It will however always be possible to order the official medals from Hallmans in Stockholm.
- 14.4.1.17 Participants may use their own throwing equipment, that have to be weighed and checked by the organizer not later than one hour before the start of the event.
- 14.4.1.18 Organizer is responsible for and pays for the provision of adequate medical services, which includes physicians on site throughout the championships.
- 14.4.1.19 Organizer is responsible for that all event managers are authorized and have adequate knowledge for their task. Nordic athletics masters committee may require replacement of an event manager at obvious deficiencies in his/her work.
- 14.4.1.20 To ensure that the Nordic Masters Championships in Athletics is held with good quality, the following special rules and frameworks are established.
- 14.4.1.21 Relay is included in the outdoor event program (1.000 m) and indoor (4 x 200 m). Age groups: M / K35 M / K40, M / K50 etc. in 10-year classes. A team must have at least two participants belonging to the relevant age group. Other participants may come from older age groups. The general rule is that each country can set up one team in each age group. If it is technically possible, a country could participate with 2 teams in an age group, but only one team can obtain the medal, and it is the country's fastest team that counts as "national team".
Relay teams are registered during the competition at a time decided by the competition organizing committee. Relay teams participate free of charge.

14.4.2 Nordic Masters Championships – outdoor

- 14.4.2.1 The Nordic Masters Championships outdoor is organized every even year in the following order:
2018 Sweden
2020 Finland
2022 Norway
2024 Denmark
etc.
- 14.4.2.2 The championships shall be held over three consecutive days, Friday-Sunday, at an athletic field with synthetic surface and at least six circular lanes of 400 meters and otherwise satisfying IAAF requirements for championship arena (runways, throwing facilities, etc.). Automatic photo finish and wind measurement shall be used.
- 14.4.2.3 The event program shall be:

	Men	Women
Friday	100 m 5.000 m Pole Vault Long Jump Weight Throw Hammer Throw Javelin Throw 5.000 m Track Walk	100 m 1.500 m Pole Vault High Jump Weight Throw Hammer Throw Javelin Throw 5.000 m Track Walk
Saturday	200 / 300 / 400 m Hurdles 200 m 800 m Steeplech. 3.000m/2.000m High Jump Shot Put Discus Throw 1.000 m Relay (100 - 200 - 300 - 400 m)	200 / 300 / 400 m Hurdles 200 m 800 m Steeplechase 2.000 m Long Jump Shot Put Discus Throw 1.000 m Relay (100 - 200 - 300 - 400 m)
Sunday	80 / 100 / 110 m Hurdles 400 m 1.500 m 10.000 m Triple Jump Throwing Pentathlon 10 km Road walk	80 / 100 m Hurdles 400 m 5.000 m Triple Jump Throwing Pentathlon 10 km Road walk

- 14.4.2.4 The organizer shall implement a mandatory opening ceremony on Friday in a dignified setting. The committee recommends organizing some kind of friendship party for participants on Saturday evening.
- 14.4.2.5 At the end of the championships, the organizer submits the Nordic Athletics Masters Championships trophy to the next championships organizing country. Organizer shall provide the trophy along with a commemorative plaque.
- 14.4.2.6 The event program shall cover the same events as WMA's World Master Competitions outdoors for masters except cross country running, marathon/half marathon running and heptathlon/decathlon.
- 14.4.2.7 When setting up groups for throwing, a group should contain a maximum of 10 participants.
- 14.4.2.8 Doping tests can be conducted at the Nordic Masters championships outdoors. Organizer is responsible for and pays for the tests in accordance with IAAF / WMA's anti-doping rules.

14.4.3 Nordic masters Championships – indoor.

14.4.3.1 The Nordic Masters Championships Indoor are organized every odd year preliminary in the following order:

2017 Sweden

2021 Island

2023 Finland

2025 Norway

etc.

This schedule can be changed due to the fact that it has been decided not to organize indoor championships the same years, as there are WMAI organized in Europe.

14.4.3.2 The Championships shall be held over three consecutive days, Friday-Sunday, at an indoor arena with synthetic surface and at least four circular lanes of 200 m with banked curves and surface, that allows 6 mm spikes and have at least six lanes for sprint and short hurdles. Automatic photo finish shall be used.

14.4.3.3 Event program

	Men	Women
Friday	60 m 800 m Track Walk 3.000 m Triple Jump	60 m 800 m Track Walk 3.000 m Triple Jump Shot Put
Saturday	200 m 3.000 m 4 x 200 m relay High Jump Pole Vault Shot Put	200 m 3.000 m 4 x 200 m relay Long Jump Weight Throw
Sunday	400 m 1.500 m 60 m hurdles Long Jump Weight Throw	400 m 1.500 m 60 m hurdles High Jump Pole Vault

14.4.3.4 The organizer shall implement mandatory opening ceremony on Friday in a dignified setting. The committee recommends that some kind of friendship party for participants is organized on Saturday evening.

14.4.3.5 When setting up groups for throwing, a group should contain a maximum of 10 participants.

14.4.3.6 Weight throw should be held indoors ("covered"). If this is not possible for the organizers, this must be clearly stated in the invitation.

14.4.3.7 Doping tests can be conducted at the Nordic Masters championships indoors. Organizer is responsible for and pays for the tests in accordance with IAAF / WMA's anti-doping rules.

14.4.4 Nordic Masters Championships - approval

14.4.4.1 These competition rules were approved by Nordic Masters Committee in San Sebastian, Spain, August 25, 2005 and replaces all previous contest rules.

Competition rules have been supplemented by the decision at:

- Nordic Veteran Athletics Committee meeting in Poznan, Poland July 23, 2006,
- Nordic Veteran Athletics Committee meeting in Aarhus, Denmark, June 29, 2007,
- Nordic Veteran Athletics Committee Meeting in Riccione, Italy September 8, 2007,
- Nordic Veteran Athletics Committee meeting in Reykjavik, Iceland March 1, 2008
- Nordic Veteran Athletics Committee meeting in Ljubljana, Slovenia July 28, 2008,
- Nordic Veteran Athletics Committee meeting in Huddinge, Sweden June 27, 2009
- Nordic Veteran Athletics Committee meeting in Lahti, Finland, August 4, 2009.
- Nordic Veteran Athletics Committee meeting in Nyiregyhaza, Hungary July 18, 2010
- Nordic Veteran Athletics Committee meeting in Lyon, France, August 8, 2015
- Nordic Masters Athletics Committee meeting in Odense, Denmark June 30, 2016,
- Nordic Masters Athletics Committee meeting in Huddinge, Sweden March 10, 2017

14.4.5 Internationale mesterskaber for masters

- 14.4.5.1 Alle internationale mesterskaber annonceres på masters hjemmeside, som findes på DAF's hjemmeside under punktet MASTER, og i god tid på Facebook på: mastersatletik.dk.

- 14.4.5.2 Tilmeldinger til internationale mesterskaber og betaling af startpenge til arrangøren sker direkte via arrangørens hjemmeside. For at blive godkendt til deltagelse skal der betales et gebyr (national fee) til DAF/Masters Komité, se afsnit 19.3.3. Når indbetalingen er registret i DIFs økonomiafdeling, godkender DAF tilmeldingen overfor arrangøren. Godkendelsen kan ses på startlisten for øvelsen.

- 14.4.5.3 Masterkomité udarbejder løbende en oversigt over danske og internationale mastermesterskaber. Den offentliggøres jævnligt via mastersatletik.dk og på Dansk Atletiks hjemmeside. Teamlederne til de enkelte internationale mesterskaber opretter en facebookgruppe for det danske hold til hvert mesterskab. Alle tilmeldte deltagere gøres opmærksom herpå.