

Praktisk information 2024

Danske mesterskaber i mangekamp 2024

ØSTERBRO STADION

24. AUGUST OG 25. AUGUST

Dansk Atletik og Sparta Atletik og Løb afholder danske mesterskaber i mangekamp 2024 på Østerbro Stadion.

Vi glæder os til at se Danmarks bedste mangekæmpere til en spændende og begivenhedsrig weekend i København.



PRAKTISKE OPLYSNINGER

Charlotte Beiter Bomme, stævneleder DM mangekamp 2024

Kontaktoplysninger

Stævneleder Charlotte Beiter Bomme Mobil: 21 27 07 48 charlotte@sparta.dk	Dansk Atletik Ansvarlig Katja Salivaara Mobil: 24 45 71 91 katja@dansk-atletik.dk
Teknisk manager Anja Lindholm Mobil: 53 39 12 75 Anjalindholm4@gmail.com	Roster ansvarlig og stævnekontor Mette Thorup Sørensen Mobil: spartastaevnetilmelding@sparta.dk
Tilmeldings ansvarlig Mette Thorup Sørensen spartastaevnetilmelding@sparta.dk	

Østerbro Stadion

Østerbro Stadion

Gunnar Nu Hansens Plads 7
2100 København Ø



Frokost - Officials

Lokale på tribune
(kun for officials)

Kl. 12.00 (bagels ankommer)

Tidsskema og startlister

Endeligt tidsskema kan ses på atletik.sparta.dk/dm-mangekamp. Tidsskema vil også fremgå af Roster App: DM Mangekamp 2024, hvor også startlisterne kan ses.

Resultatlister

Resultater bliver løbende opdateret på Roster App: DM Mangekamp 2024. Vi opdaterer live ude på øvelsesstederne (hvis vi finder hjælpere nok), så man kan sidde og følge med hjemmefra og fra tribunen.

Rekorder

Klubberne er selv ansvarlige for at indberette evt. nye danske rekorder efter stævnet, så de kan blive opdateret på www.statletik.dk.

Sekretariat

Stævnesekretariatet findes for enden af tribunen bag målstregen – ved regn flytter sekretariatet ind under tribunen.

Startnumre

Der vil ikke være startnummer til dette mesterskab.

Tilskuere og trænere

Der vil være fri adgang samt fri træneradgang til dette stævne.

Der må selvfølgelig ikke være andre end atleter og officials på inderkredsen.

Konkurrencedragter

Alle deltagers konkurrencedragter skal overholde reglerne anført i atletikreglementets regel 143.

Reglement og konkurrencesko

Mesterskaber bliver afviklet efter 2024 reglementet.

Afkrydsning

Der vil ikke være afkrydsning til dette stævne.

Afbud

Afbud meldes på mail til spartastaevnetilmelding@sparta.dk indtil fredag kl. 18 herefter er det kun muligt at melde skriftligt afbud i sekretariatet.

Efteranmeldelse

Efteranmeldelse kan man desværre ikke til DM.

Opvarmning

Opvarmning foregår i Fælledparken, Sparta Hallen og Kastegården.

Mangekamps "rest area"

Sparta Hallen kan benyttes som hvileområde (rest area).

Spartas klublokale kan desværre ikke bruges, da det er optaget af klargøring til DHL.

Indvejning af redskaber

Foregår i redskabsrummet bag målstregen.

Indvejning senest 1 time før første øvelse. Carsten Bomme er ansvarlig for indvejning.

Carsten sørger for at bringe redskaberne ud til konkurrencen.



Præmieoverrækkelse

Præmieoverrækkelse gennemføres umiddelbart efter endt mangekamp, såfremt der ikke er varslet protester/indsigelser.

Der er forbundsmedaljer til 14-15 år, 16-17 år, 18-19 år samt 20-22 år, mens der i senior er DIF medalje til vinderen. For 10-11 år og 12-13 år vil der også være medaljer (dog ikke forbundsmedaljer).

Stadion

Østerbro Stadion har følgende:

8 rundbaner

8 ligeud baner

Længdespring 1 og 2 – stævneledelsen afgør på dagen, hvilken der er længdespring 1 og 2

Højdespring 1 ligger ved diskosburet

Højdespring 2 ligger ved længdespring/stangspring

Stangspring

Spydkast/boldkast

Diskos

Kuglestød

Beregninger i mangekamp

Kvinder: 7-kamp fra 14-15 år til senior benyttes IAAF-pointtabel

Piger: 3- og 5-kamp for 10-13 år benyttes DAF's 2004 ungdomstabel

Mænd: 9- og 10-kamp fra 14-15 år til senior benyttes IAAF-pointtabel

Drenge: 3- og 5-kamp for 10-13 år benyttes DAF's 2004 ungdomstabel

Masters: 10-kamp for Masters benyttes

Øvelsesrækkefølge

7-kamp: 100hæk – højde – kugle – 200 m – længde – spyd – 800 m

9-kamp: 100hæk – diskos – stang – spyd – 200m – længde – kugle – højde – 800m

10-kamp: 100m – længde – kugle – højde – 400m – 110hæk – diskos – stang – spyd – 1500 m

10-kamp masters: 100m – længde – kugle – højde – 400m – 80/100/110hæk – diskos – stang – spyd – 1500 m

3-kamp: spring (længde eller højde) – kast (kugle eller bold) – løb (60m eller 1000m)

5-kamp: hæk – kugle – længde – spyd – 600 m

Seedninger

Vi seeder i løbene, så heatene bliver inddelt efter årsbedste tider (eller i nogle tilfælde ud PR).

Springhøjder

Højdespring: Valgfri starthøjde herefter 3 cm interval

Stangspring: Valgfri starthøjde herefter 10 cm interval



Højde og afstande mellem hækkene

Aldersgruppe	Distance	Højde	Antal	Afstand 1. hæk	Afstand ml. hækkene	Afstand til mål
P13	60	76,2	6	11,75	7,65	
D13	80	76,2	8	12,00	8,00	12,00
P15	80	76,2	8	12,00	8,00	12,00
D15	100	83,8	10	13,00	8,50	10,50
P17	100	76,2	10	13,00	8,50	10,50
D17	110	91,4	10	13,72	9,14	14,02
P19+P22+K	100	83,8	10	13,00	8,50	10,50
D19	110	99,1	10	13,72	9,14	14,02
D22+M	110	106,7	10	13,72	9,14	14,02
K50-59	80	76,2	8	12,00	7,00	19,00
M35-49	110	99,1	10	13,72	9,14	14,02
M50-59	100	91,4	10	13,00	8,50	10,50
M60-69	100	83,8	10	12,00	8,00	16,00
M70-79	80	76,2	8	12,00	7,00	19,00

Vægte

Aldersgruppe	Kugle	Bold	Spyd	Diskos
P11+D11	2,00kg	145g		
P13	2,00kg		400g	
D13	3,00kg		400g	
P15	3,00kg		500g	
D15	4,00kg		600g	1,00kg
P17	3,00kg		500g	
D17	5,00kg		700g	1,50kg
P19+P22+K	4,00kg		600g	
D19	6,00kg		800g	1,75kg
D22+M	7,26kg		800g	2,00kg
K50-59	3,00kg		500g	
M35-49	7,26kg		800g	2,00kg
M50-59	6,00kg		700g	1,50kg
M60-69	5,00kg		600g	1,00kg
M70-79	4,00kg		500g	1,00kg

Parkering

Det koster penge at parkere på Gunnar Nu Hansens Plads lørdag indtil kl.17, mens det er gratis hele søndagen. Der kommer tit p-vagter forbi, så husk at betale via app. Vær obs. der er forskellige regler på pladsen – kig godt efter på skiltningen. Der bliver delt flittigt ud med bøder.

Toiletter

Der er toiletter for enden af tribunen bag målstregen samt ved siden kiosken. Der er også toiletter inde i Idrætshuset.

Omkledning

Der findes omklædningsrum i Idrætshuset.

Ophold på inderkredsen

Kun afgang til inderkredsen for officials samt atleter.



Dommere

Mesterskabet er kommet i vores kalender meget sent, så har vi brug for alt det hjælp vi kan bruge. Kontakt charlotte@sparta.dk hvis du kan give en hånd med.

