



PM

Allmänt – Café – Entréer – Parkering

Entré: Idrottsentrén, mitt på långsidan mot fotbollsarenan.

Parkering: Använd "Norra parkeringen" bortom "bortre lång" på utomhusarenan, den är gratis. Parkeringen närmast hallen kan användas men är avgiftsbelagd, med täta kontroller.

Cafe: Det finns lättare förtäring att köpa. Korv, mackor, godis och läsk/kaffe. Kontanter eller Swish.

Omklädningsrum: Finns i hallen som öppnar kl. 08.00.

Startavgifter

Alla startavgifter debiteras i efterhand till respektive klubb.

Efteranmälningar

Tillåts i mån av plats och kostar 150:-/gren. Anmälan skall göras vid TIC/Information på tidtagningshyllan.

Gäller det löpning skriver du därefter in dig på avprickningslistan (startnummer, namn, årsbästa och förening). Gäller det teknikgren anmäler du dig hos grenledaren vid uppropet 15 minuter före grenstart.

Nummerlappar

Skall hämtas på läktaren under tidtagningshyllan. Varje klubb har ett eget kuvert. Säkerhetsnålarna får gärna återlämnas efter tävlingen.

Nummerlappen skall bäras på bröstet, utom vid stav/höjd, där den alternativt får sättas på ryggen. Nummerlappen får inte vikas så att reklamen döljs.

Resultaten

Anslås, samt läggs ut på internet efter dagens tävling.

Innerplan

Endast deltagare i pågående grenar och funktionärer får vistas på innerplan.

Uppvärmning

Uppvärmning skall ske i löpargången och utanför rundbanan. OBS – tillträde endast med rena och torra skor.



GRENINFORMATION

Avprickning

I **löpgrönar** skall skriftlig avprickning ske senast **60 minuter** före grenstart. Detta gäller **samtliga åldersklasser**. Personliga rekord och ev. årsbästa anges på avprickningslistan. Listorna finns vid TIC/Info.

Ingen avprickning i hopp- och kastgrenar. Upprop sker på tävlingsplatsen 15 minuter innan grenstart.

Priser

Utdelas till de tre främsta i varje gren. Priser till samtliga deltagare i Fyrkampen (8- och 9-årsklasserna)

Försök och finaler

I alla 60 m-klasser erbjuds deltagarna två lopp. Försök följs av A-B-C-osv-finaler, baserade på försökstider. Tiderna i finalerna avgör totalplacering.

Vid färre än 9 deltagare sker "medaljloppet" på försökstid, följt av extralopp på finaltid. Häcklöpning och slätlopp 200m och längre avgörs i seedade lopp där tiderna direkt avgör placeringarna.

Höjningsscheman

Allmänt: Dessa höjningsscheman är grund för hur vi höjer. Det är dock tillåtet att starta på lägre höjd än vad som angivits. **Vårt mål är att alla deltagare skall få godkända resultat.**

Om vi hamnar i tidsnöd kan det tänkas att vi skärper höjningarna i nästkommande klass. Vi försöker dock så långt som möjligt att undvika detta.

Höjd

P17: 151 – 156 – 161 – 166 – 171 – 175 – 179 – 183 – 186 – 189 – 192 - + 2cm

P15: 136 – 141 – 146 – 151 – 156 – 160 – 164 – 168 – 171 – 174 – 177 – 180 – 182 + 2cm

P13-12: 106 – 111 – 116 – 121 – 126 – 131 – 134 – 137 – 140 – 143 – 146 – 149 + 3cm

P11-10: 091 – 096 – 101 – 106 – 111 – 116 – 120 – 124 – 127 – 130 – 133 – 135 + 2cm

F17: 136 – 141 – 146 – 151 – 155 – 159 – 163 – 166 – 169 – 172 – 174 +2 cm

F15: 126 – 131 – 136 – 140 – 144 – 148 – 152 – 155 – 158 – 161 + 2cm

F13-12: 106 – 111 – 116 – 121 – 126 – 131 – 134 – 137 – 140 – 143 – 146 – 149 + 3cm

F11-10: 091 – 096 – 101 – 106 – 111 – 116 – 120 – 124 – 127 – 130 – 133 – 135 + 2cm

Stav

10cm höjning – hoppar på "åttor". Start ca. 1,58 upp till 1,88. Om du vill starta på en lägre höjd kan du prata med grenledaren.

Teknikgrenar – regler m m

I kastgrenar, längd och tresteg har de yngre klasserna (P/F 10-13) fyra försök.

För P/F 15 och 17 gäller 3 + 3 försök.

Fyrkamp P/F 9 och 8

Avgörs med "platssiffra". 3 försök per aktiv i längd och kula.

Välkomna!