



PM

Gefle IF hälsar alla välkomna till GavlehovSpelen 15-17 juli 2016 på Gunder Hägg Stadion!

Allmänt – Entréer - Parkering

Området runt Gunder Hägg Stadion har förändrats radikalt under det senaste året. Den nya Huvudentrén är klar och finns på östra sidan av arenan (mot nya friidrottshallen) Huvudparkeringen ligger (precis som 2016) NV om Gunder Hägg Stadion. Den parkeringen fungerar också som campingplats för er som kommer med husbil/-vagn. Vaktmästaren drar ut 230V (både 10A och vanlig stickpropp fungerar) för er som har behov av detta. Vi bjuder på el. Parkering och camping är gratis. Men, ta hand om dina sopor! Infart till parkering vid Nya Gavlehovshallen, alt från rondellen Sättrahöjden/Norrbågen

Startavgifter

Alla startavgifter debiteras i efterhand. Tävlände för utländska föreningar (utom IF Åland) betalar på plats.

Efteranmälningar

Tillåts i mån av plats och till dubbel avgift (se ovan). Alla efteranmälningar sker i vårt informationstålt bredvid målet genom att du fyller i en anmälningsblankett och vid behov får en nummerlapp.

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 vid infotältet vid måltornet. I stav och höjd får nummerlappen bäras valfritt på bröstet eller ryggen. I övriga grenar skall nummerlappen bäras på bröstet. Nummerlappen får inte vikas så att reklamen döljs. Nummerlappar utdelas från och med fredag kl 1400

Resultaten

Anslås på anslagstavlor samt läggs ut på internet löpande.

Innerplan

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

Uppvärmning

Uppvärmning skall ske utanför tävlingsområdet. Vår nya friidrottshall kan också användas för uppvärmning! MEN - bara med torra och rena skor och kläder!

Priser

Utdelas till de tre främsta i varje gren.

Skoförsäljning

Global Sport kommer att finnas på plats för försäljning av spik- och andra specialskor, träningskläder och redskap. De har även spikar av rätt dimension.

Omklädningsrum och dusch

Möjlighet till klädbyte och dusch finns i nya friidrottshallen.

GRENFÖRMATION

Avprickning

I **löpgränar** skall skriftlig avprickning ske senast **60 minuter** före grenstart. Detta gäller **samtliga åldersklasser**. Nytt årsbästa **skall** anges på avprickningslistan.

Försök och finaler

I alla slätlöpningar 60-100 m erbjuds deltagarna två lopp i de klasser där det blir försöksloppningar. Försök följs av A-B-C-osv-finaler, baserade på försökstider. Häckloppning, och sträckor längre än 100m avgörs i seedade lopp där tiderna direkt avgör placeringarna. Om det vid avprickningen visar sig att försöksheat utgår och det blir final direkt, går finalen på försökstiden.

Vi strävar efter att kunna erbjuda bästa möjliga vind i sprint och häck. Eltid är uppmonterad för löpning på båda långsidorna. Tidvis springer vi dock samtidigt på båda långsidorna

Hopp- och kastgrenar

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

Höjningsscheman

Allmänt: Dessa höjningsscheman är grund för hur vi bör höja. 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

MS 146–151–156–161–166–171–176–181–185–189–192–195–198–201–203 +2cm
P19: 160–165–170–175–179–183–186–189–192–194 -196 - +2cm
P17: 155–160– 165–170–174–178–182–185–188–191 - +2cm
P15: 135–140–145 – 150 – 155 – 159 – 163 – 167 – 170 – 173 – 176 – 179 – 181 +2
P13-11: 105 – 110 – 115 – 120 – 125 – 130 – 133 – 136 – 139 – 142 – 145 – 148 + 3
P10-9: 090 – 095 – 100 – 105 – 110 – 115 – 119 – 123 – 126 – 129 – 132 – 134 +2

KS: 140 – 145 – 150 – 155 – 159 – 162 – 165 – 168 – 171 – 173 +2 cm
F19: 135 – 140 – 145 – 150 – 154 – 158 -161 – 164 – 167 – 170 – 172 +2cm
F17: 140 – 145 – 150 – 154 – 158 – 162 – 165 – 168 – 171 – 173 +2 cm
F15: 130 – 135 – 139 – 143 – 147 – 151 – 154 – 157 – 160 +2
F13: 115 – 120 – 125 – 130 – 134 – 138 – 142 – 145 – 148 – 151 – 153 +2
F12 110 – 115 – 120 – 125 – 129 – 133 – 136 – 139 – 142 – 144 - +2
F11 105 – 110 – 115 – 120 – 124 – 128 – 131 – 134 – 136 – 138 + 2cm
F10 095 – 100 – 105 – 110 – 114 – 117 – 120 – 123 – 126 – 128 - +2
F9: 090 - 095 – 100 – 104 – 108 – 112 – 115 - 118 – 121 – 123 +2

Stav

MS 326 – 346 – 366 – 376 – 386 +10 cm
Övriga klasser. 10 cm höjning – hoppar på "sjuor". Start ca 1,27 upp till 1,87

Egna kastredskap

Egna kastredskap får användas. Dessa skall lämnas in till teknisk ledare för kontroll senast 60 minuter före grenstart. Dessa redskap får användas av samtliga deltagare som just då tävlar i den grenen.

Teknikgrenarna – regler m m

I kastgrenarna, längd och tresteg kör vi fyra försök per person i de yngsta klasserna (P/F 9, 10 och 11). För 12 år och äldre gäller 3 + 3 försök

Mat

Dagens lunch, kioskvaror samt hamburgare och korv finns till försäljning på Gunder Hägg Stadion. Dagens lunch finns främst tillgänglig för dem som förbeställt den i samband med anmälan. Det finns dock ett begränsat antal portioner till försäljning.

Tävlingsledningen hälsar alla varmt välkomna till en spännande tävlingshelg på Gunder Hägg Stadion!

Gefle Dagblad

Scandic