



## PM

### Allmänt – Café – Entréer – Parkering

Denna tävling är den första någonsin i nya friidrottshallen. Vi ber om överseende för eventuella inkörningsproblem men hoppas att de skall vara så få och små som möjligt.

Café Lido bedriver försäljning av enklare mat och fika.

Entré – se skyltning.

Parkering: Använd "Norra parkeringen". Den är gratis större delen av helgen, men inte i anslutning till Brynäs SHL-match mot Luleå på lördag kl. 15.00.

Omklädningsrum: Finns i hallen som öppnar kl. 08.00.

### Startavgifter

Alla startavgifter debiteras i efterhand.

### Efteranmälningar

Tillåts i mån av plats och kostar SEK 150 kr/start. Alla efteranmälningar sker vid vårt infobord 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 Gefle IF's gym. 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.

### Resultaten

Anslås på anslagstavlorna samt läggs ut på internet löpande.

### 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.



## Priser

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

## GREINFORMATION

### Avprickning

I **löpgrenar** skall skriftlig avprickning ske senast **60 minuter** före grenstart. Detta gäller **samtliga åldersklasser**. Personliga rekord och ev. årsbästa anges på avprickningslistan.

### Försök och finaler

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

### 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

P17:	150 – 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
P13-12:	105 – 110 – 115 – 120 – 125 – 130 – 133 – 136 – 139 – 142 – 145 – 148 + 3
P11-10:	090 – 095 – 100 – 105 – 110 – 115 – 119 – 123 – 126 – 129 – 132 – 134 +2
F17:	135 – 140 – 145 – 150 – 154 – 158 – 162 – 165 – 168 – 171 – 173 +2 cm
F15:	125 – 130 – 135 – 139 – 143 – 147 – 151 – 154 – 157 – 160 +2
F13-12:	105 – 110 – 115 – 120 – 125 – 130 – 133 – 136 – 139 – 142 – 145 – 148 + 3
F11-10:	090 – 095 – 100 – 105 – 110 – 115 – 119 – 123 – 126 – 129 – 132 – 134 +2

### Stav

10cm höjning – hoppar på "sjuor". Start ca. 1,57 upp till 1,87

### Teknikgrenarna – regler m m

I kastgrenarna, längd och tresteg kör vi fyra försök per person i de yngre klasserna (P/F 10-13). 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!