



PM Svealandsmästerskapen i Gävle den 14-15 mars 2020

För roliga, trevliga och kvalitativa tävlingar uppmanar arrangören till att såväl deltagare som ledare är välinformerade om följande information:

OBS! Då det finns aktiva med luftburen nötallergi så ber vi alla, aktiva och publik, att ta hänsyn till det och ej ha nötter i Arenan.

Tävlingsarena: Omegahallen, Gavlevallen. Gavlehovsvägen 15 806 33 Gävle

Parkering: Åk vidare förbi Arenan så finns en stor grusparkering där.

Tävlingsbestämmelser och regler: Endast tävlande och funktionärer får befinna sig på innerplan. Tävlingsdräkt, klubb- eller distriktskläder, ska bäras. Inga mobiltelefoner får användas vid tävling. Tillåten spiklängd är 6 mm. I höjdhopp är 9 mm tillåten.

- Varje distrikt får delta med åtta deltagare i varje gren och klass. Deltagare får tävla i maximalt fyra individuella grenar. Deltagarna tävlar för sina föreningar.
- Distrikt får anmäla valfritt antal stafettlag. Stafettlagen ska bestå av två löpare från resp. tävlingsklass (F13, F14, P13 och P14) i valfri startordning.
- Poängberäkningen börjar med 18 poäng för segraren, oavsett antal deltagande distrikt, och ned till 1 poäng. (18, 17, 16, o.s.v.). Endast två deltagare per distrikt erhåller poäng. I stafetten får endast ett lag/distrikt poäng. Nio poäng för segraren och ned till 1 poäng. (9, 8, 7, o.s.v.)
- Varje distrikt väljer sina principer för uttagning/kvalgränser.
- Tävlingen är åldersbunden, dvs. yngre får inte vara med i äldre åldersklass.

Start: Första grenstart lördag kl. 12.00 och söndag kl. 10.00.

Tekniskt möte: Tekniskt möte för lagledare kommer att hållas lördag kl. 10:45. Varje distrikt bör vara representerade med minst en lagledare. Plats för tekniska mötet är på hyllan uppe vid kiosken.

Tävlingsjury: Juryn består av tävlingsledare, samt två representanter från gästande distrikt vilka utses i samband med det tekniska mötet.

Inmarsch/invigning: Sker distriktsvis lördag kl. 11.30 där de som vill delta för respektive distrikt får vara med. Samling kl. 11.20 bakom bortre kurvan vid den stora plankväggen.

Informationen: Finns vid GIF:tältet vid gymmet.

Nummerlappar: Hämtas distriktsvis av lagledare i informationen. Nummerlappar ska bäras synligt på bröstet, i stavhopp får man även bära den synligt på ryggen. Samma nummerlapp används båda tävlingsdagarna.

Efteranmälan: Kan göras i mån av plats senast 90 minuter före respektive grenstart och görs endast av ansvarig distriktsledare. Kostnad 160kr/gren. Vid byte av gren tillkommer ingen extra kostnad. Detta sker i informationen.

Stafettlag: Kan anmälas fram till lördag kl. 18.00. Laguppställning måste vara inne senast söndag kl. 12.00.

Avprickning: Sker i samtliga grenar senast 60 minuter före respektive grenstart med personlig namnteckning och årsbästa- och/eller personbästa resultat för rättvis heat/pool indelning. Seedning sker efter de angivna tiderna vid avprickningen som görs på väggen i korridoren utanför hallen. **Viktigt** Om man prickar av sig och ej kommer till start så diskvalificeras man från övriga grenar. Man måste vid avprickning göra en start i den avprickade grenen, t ex göra en start i en löpgren eller göra ett övertramp i t ex längd.

Uppvärmning: Sker på 130 metersbanan på bortre långsidan. Uppvärmning på innerplan är strikt förbjuden.

Upprop: Sker muntligt 15 minuter innan start vid startplatsen.

Prisutdelning: Sker snarast efter avslutad gren till de tre främsta i varje gren.

Omklädning: Två omklädningsrum med dusch för tjejer resp. killar finns utanför friidrottshallen i korridoren. Omklädningsrum 10 och 11 är till för friidrottare.

Toaletter: Finns längs ned i hallen.

Löpgrenar: Vid mer än 24 avprickade på 60 meter och 60 meter häck sker både A- & B final. 200 meter avgörs i seedade heat (ex. C, B, A) var därför noggrann med person- eller säsongsbästa vid avprickning för korrekt seedning. Tider är helt avgörande för placering oavsett vilket heat löparen springer i. Beslut gällande genomförande av försökslopp på 800 meter respektive 1000 meter tas på det tekniska mötet men i tidsprogrammet finns båda alternativen utskrivna. Vid beslut om att bara köra seedade finalheat så går dessa på lördagens tider i tidsprogrammet.

Längdhopp/tresteg: Alla tävlande har tre försök och de åtta främsta får ytterligare tre försök. I finalhopp körs de 8 finalisterna i samma grop. Vid avprickning är det även mycket viktigt att ange personbästa för indelning av hoppooler. För P/F13 sker såväl längdhopp som tresteg med hoppzon. I tresteg är avståndet 6 och 8 meter men i undantagsfall kan annat avstånd användas. Vid avprickningen skriver deltagarna vilket avstånd som önskas.

Höjdhop: Nedan följer höjningsschema:

- F13 117-122-127-132-136-140 + 3 cm
- P13 117-122-127-132-136-140 + 3 cm
- F14 122-127-132-136-140-144 + 3 cm
- P14 122-127-132-136-140-144 + 3 cm

Stavhopp: Nedan följer höjningsschema:

- F13 142-162-182-202-222 + 10 cm
- P13 162-182-202-222 + 10 cm
- F14 182-202-222 + 10 cm
- P14 202-222-242 + 10 cm

Kulstötning/viktkastning: Alla tävlande har tre försök och de åtta främsta får ytterligare tre försök. I finalen kör de 8 finalisterna i samma ring.

Protest: Ska först göras till ansvarig grenledare och kan lämnas in av aktiva eller ledare som företräder honom/henne. Skriftlig protest lämnas in av distriktsledare till informationen senast 30 minuter efter det att grenens resultat har kungjorts. Protestavgiften är 300kr (kontant) som återfås vid godkänd protest.

Resultat: Anslås på väggen i korridoren utanför hallen

Matservering: Det kommer finnas värmeskåp med matlådor vid kiosken. Dessa kan hämtas mot avprickning under dagarna.

Kiosk: Kioskförsäljning bestående korv med bröd, bullar, kaffe/the, läsk och lite godis kommer att finnas tillhanda. Betalning kan göras genom swish och kontant.

