

Tävlings PM - Lilla Globen galan 2019

Avprickning sker i löpgrenar 60 minuter före start, undantaget stafett där 90 min gäller.

Upprop 15 min före löpstart, nedanför läktardelen längs rakbanan

Inlämning av laguppställning i stafett = avprickning 90 minuter före start.

I teknikgrenar INGEN avprickning, UPPROP sker på respektive tävlingsplats 20 min före grenstart

Poolindelning aviseras bredvid avprickningslistorna i foajén om tävlingen kräver det

Nummerlappar

hämtas ut vid informationen som ligger i nedre delen av hallen.

Stafettlag har speciella nummerlappar.

Som bärs ENDAST av sista löparen - sträcka 4

Efteranmälan

Tas endast emot i mån av plats.

Efteranmälan = dubbel avgift.

Resultat

Anslås i hallen snarast efter avslutad gren. Du hittar också alla resultat löpande på www.hskfriidrott.se

Prisutdelning

Sker nere vid målet för de tre främsta i varje gren. Så snart som möjligt efter avslutad gren.

60m & 60m häck

8 snabbaste tiderna till final

Extralopp häck erbjuds på finaltid om final avgörs på försökstid. **Anmäl om du INTE ska springa extralopp..**

400m-1000m

Ange personbästa eller årsbästa vid avprickning då vi seedar heat utifrån det för rättvis seedning

Alla lopp startar på startbåge. Vi startar med upp till 10 löpare / heat.

Längd

Hoppzon 10-11 år - 4 försök

I 15-19 årsklassen används planka. 3 försök för alla samt ytterligare 3 för 8 bästa.

Höjd höjningsscheman

PF12 105-112-119-126-133-138-143-148- därefter 4 cm höjning

PF13 109-116-121-128-135-140-145-150- därefter 4 cm höjning

F15, 17, 19 134-139-144-149-154-157 - därefter 3 cm höjning

P15, 17, 19 149-154-159-163-167-170- därefter 3 cm höjning

Stav

PF15 1,75-2,00-2,15-2,30-2,45 därefter 10 cm höjning. En hoppare kvar = fri höjning

PF17-19 2,50-2,70-2,90-3,10-3,30 därefter 10 cm höjning. En hoppare kvar = fri höjning

Kula

Två ringar. Gummikula i den mobila ringen och järnkula i den fasta. 4 försök i 11-13 års klasserna.

I 15-19 årsklassen 3 försök för alla samt ytterligare 3 för de 8 bästa.

Stafett - 4x200m mix - i både 13 och 15 årsklass - TIDERNA Avgör placeringen

OBS - avprickning 90 minuter före start = inlämning av laguppställning. Heat-indelning sätts upp längs uppvärmningsrakan ca 30 min före start så att alla kan förbereda sig på bästa sätt.

Löpordning tjej - kille - tjej - kille

Växling sker i 20m zon utan accelerationssträcka, dvs man måste starta sin löpning inne i zonen.

13 åringar startar på båge upp till 6 lag - direkt in på gemensam bana

15 åringar löper en kurva på skilda banor och startar med startblock från 800m linjen.

Tiderna avgör slutplacering i båda klasserna.

Krock mellan grenar - hur ska man göra

Om tävlingar krockar med varandra följer vi regelboken. Löpgren har företräde och en aktiv kan gå ifrån en teknikgren för att springa.

Teknikgrenen fortsätter dock och den aktive kan genomföra sitt försök så länge inte nästa omgång har inletts. Om nästa omgång inletts räknas det som att man står över den omgången.

Aktiv som måste gå mellan olika grenar SKA kontakta GRENLEDARE för att komma överens om eventuell flytta sin startordning för att kunna hinna med flera försök i respektive gren.

Bra att tänka på innan och under tävling

Det är många individuella starter så vi ber alla ledare att hjälpa sina aktiva att vara på rätt plats vid rätt tid för att undvika onödiga förseningar.

Tävlingsytan är förbehållen de som tävlar samt funktionärer. Ledare/ tränare vistas ej på innerplan, samma gäller för aktiva som inte är delaktiga i pågående grenar. All uppvärmning sker på hyllan alternativt på lilla rakbanan bredvid hyllan.