

PM - Lilla Hässelbyspelen 2020

Avprickning sker i löpgrenar 60 minuter före start. Utom stafett där 90 min gäller.
Inlämning av laguppställning i stafett = avprickning 90 minuter före start.

Ingen avprickning i teknikgren, upprop sker på respektive tävlingsplats 20 min före grenstart
Poolindelning aviseras bredvid avprickningslistorna i foajén om tävlingen kräver det

Upprop 15 min före grenstart. Vid respektive grenstart. För löpning gäller uppropsplats på rakbanan utanför rundbanan utanför toaletterna.

Nummerlappar

hämtas ut vid informationen som ligger i nedre delen av hallen. För stafettlag gäller speciell nr - lapp
Som bärs ENDAST av sista löparen - sträcka 4

Efteranmälan I mån av plats mot 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, B final vid 4 eller fler försöksheat (32 startande).

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

9 år hoppzon 3 försök 11 års hoppzon 4 försök
I 15 årsklassen används planka. 3 försök samt ytterligare 3 för 8 bästa.

Höjd

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

Stav

alla 1,98-2,13-2,28-2,43-2,53-därefter 10 cm höjning.

Kula

Två ringar. Gummikula i den mobila ringen och järnkula i den fasta. 4 försök i 12-13 års klasserna.
I 15 årsklassen 3 försök för alla samt ytterligare 3 för de 8 bästa.

Stafett - 4x200m mix - i både 13 och 15 årsklass

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.

Start på båge för båda klasserna med upp till 6 lag / heat.

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.