

Avprickning sker i löpgrenar 60 minuter före start.

Ingen avprickning i teknikgren, endast upprop på respektive tävlingsplats 20 min före grenstart
Poolindelning aviseras bredvid avprickningslistorna i foajén om tävlingen kräver det
UNDANTAGET stavhopp där upprop och poolindelning sker 40 min före grenstart

Upprop LÖPGREN 10 min före grenstart. På rakbanan utanför rundbanan utanför toaletterna.

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

Ingen Efteranmälan på plats Vi har över 1000 starter på en dag och vi vill fokusera på att göra ett bra arrangemang för dem som redan är anmälda.

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 fler än 32 startande.

400m+1500m

Se PM för Raka Spåret då de loppnen avgörs i samarrangemang med Raka Spåret på lördagen.

Längd

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

15 klassen kommer att avgöras i 2 pooler pga många deltagare.

Finalhopp sista 3 avgörs i den yttre gropen.

10-11 årsklass 4 hopp med hoppzon. Varje klass avgörs i 2 pooler samtidigt.

Tresteg

Ange planka vid upprop, vi lägger hoppordning så att vi kan spara tid på att inte flytta plankan så ofta.

9m, 11m eller 13m Vid behov kan vi tejpa upp en 8m plankan.

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

P17 148-154-160-165-170-174-178- därefter 3 cm höjning

F17 124-130-136-141-146-150-154- därefter 3 cm höjning

Stav

13 och 15 årsklass avgörs på 2 bäddar där indelningen görs utifrån ingångshöjd.

17 årsklass avgörs uppdelat pojkar för sig och flickor för sig.

PF13 150-165-180-195-210 därefter 10 cm höjning

195-210 därefter 10 cm höjning

- PF15 150-170-190-205-220 därefter 10 cm höjning
220 därefter 10 cm höjning
- F17 210-230-245-255-265 därefter 10 cm höjning
- P17 210-230-250-265-280-295-310 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.

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.

Smittspridning

Vi befinner oss fortfarande i en pandemi och därför vill vi be alla som befinner sig i hallen att fortsatt respektera avstånd till varandra samt hålla god handhygien.

Om du som aktiv, tränare, anhörig eller funktionär har symptom på luftvägsinfektion ska du hålla dig hemma.

Cafeteria Finns öppen i hallen

