

Avprickning ENDAST i löpgrenar 60 minuter före start på listor ute i korridoren.

Därefter upprop 10 min före start på rakbanan utanför rundbanan.

Övriga grenar UPPROP vid resp tävlingsområde 20 minuter före grenstart. I stav gäller 40 min före start

I Stafetten sker avprickning av lagledaren nere vid bordet där nummerlapparna finns. Inlämnad laguppställning är avprickning. Man ställer upp sitt lag helt fritt på de 5 sträckorna men laget MÅSTE innehålla 5 olika löpare.

Poolindelning aviseras bredvid avprickningslistorna i foajén samt i startlistorna för de grenar som behöver delas i pool

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

Efteranmälan på plats endast i mån av plats 60 min före grenstart 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.

I stav får bästa tjej resp bästa kille i varje pool medalj oavsett vilken åldersklass man tillhör.

I PF11 och yngre får alla deltagare diplom för sina starter. Diplom utdelning vid prispallen direkt efter avslutande stafetten. Alla deltagarna gör sen gemensamt ärevarv tillsammans.

60m & 60m häck

8 snabbaste tiderna till final, B final vid fler än 32 startande.

OBS !!! Häcklopp med final direkt erbjuds extralopp - meddela omgående efter final om du vill springa extraloppet. Extralopp kan slås ihop med olika åldersklasser.

600-1000m

Tider avgör placering. Ange tid vid avprickning för bättre seedning

5x200m PF11 mix

Lagen får mixa kille/tjej som de vill. Varje lag löper 5 sträckor över 200m. Växlingszonen är 20m där mitten av zonen är mållinjen.

SISTA löpare i laget bär lagets nummerlapp som hämtas i samband med avprickningen.

Längd

I 15 årsklassen används planka. 3 försök samt ytterligare 3 för 8 bästa. Ev två pooler och då finalhoppning i samma grop för de 8 bästa.

Vi använder inte plastelina. Grendomaren avgör optiskt om det är övertramp eller ej. Eftersom det här är en ungdomstävling kommer vi inte att filma alla plankträffar.

10-11 årsklass 4 hopp för alla aktiva med hoppzon.

Höjd

Höjd 12 år 1,11-1,17-1,22-1,27-1,31-1,35-1,38-1,41 osv 3 cm höjning

Höjd 13 år 1,20-1,26-1,31-1,36-1,40-1,44-1,47-1,50- osv 3 cm höjning

Ingen skiljehoppning genomförs om det är lika resultat - vi delar då förstaplatsen.

Stav

Sker mixat PF13-15 utifrån ingångshöjd. Max 12 hoppare i varje pool. 3 olika ingångshöjder.
Tre olika starttider utan hänsyn till andra grenars starttider.

Ingen skiljehoppning genomförs om det är lika resultat - vi delar då förstaplatsen.

Höjningsschema

Pool 1 start 10,00 = mix PF13 // 1,35-1,45-1,55 osv 10 cm höjning
Pool 2 start 12,00 = mix PF15 // 1,55-1,65-1,75 osv 10 cm höjning
Pool 3 start 13,40 = mix PF15 // - 2,25-2,35-2,45 osv 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.

Poolindelning - längd, höjd och kula

I längd 15 år seedar vi utifrån angivet pb så att så få som möjligt ska behöva byta grop inför finalhopp.
2 pooler där poolindelning ses på startlistorna några dagar före start samt på listor ute i korridoren.
Anmälningantal avgör om vi gör 2 pooler eller inte. De yngre klasserna delar vi in klubbvis för att underlätta för tränarna.

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.

Cafeteria Eftersom det är Gotlands- & Stockholms friidrottsförbund som driver fiket är det dem som avgör om det hålls öppet eller inte.

