

## PM - Lilla Hässelbyspelen

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

Därefter upprop 10 min före start på yttre löpbanan bakom nätet.

Ingen digital avprickning. Tävlingen sköts via Elitetiming i och med samarbetet med FGP. Startlistorna finns på Easyrecord, avprickning sker på plats.

**Övriga grenar UPPROP** vid resp tävlingsområde 20 minuter före grenstart. Stav gäller 40 min före start

**Poolindelning** finns vid avprickningslistorna i foajén samt i startlistan på nätet.

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

**Efteranmälan på plats** I mån av plats 60 min före grenstart mot dubbel avgift

### Resultat

Anslås i hallen snarast efter avslutad gren. Du hittar också via länk på [www.hskfriidrott.se](http://www.hskfriidrott.se)

### Prisutdelning

Sker nere vid målet för de tre främsta snarast möjligt efter avslutad gren.

**Stav = bästa flicka resp bästa pojke i varje pool får medalj oavsett åldersklass.**

**PF11 och yngre** gäller nummerlappen som diplom för starterna där man kan fylla i sina resultat och spara som minne. Dessa klassers resultat anslås osorterat i hallen.

### 60m & 60m häck

8 snabbaste tiderna till final, B final vid fler än 32 startande. PF11 och yngre har EJ finaler.

### 600-1000m

Tider avgör placering. **Ange tid vid avprickning** för bättre seedning. I 10-11 årsklassen kör vi i mixade heat

### 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.

Grendomaren avgör optiskt om det är övertramp eller ej. Eftersom det här är en ungdomstävling kommer vi inte att filma planka/tramp.

10 årsklass 3 hopp för alla aktiva med hoppzon.

11 årsklass 4 hopp för alla aktiva med hoppzon.

### Höjd

Höjd 12 år 1,05 - 1,11 - 1,18 - 1,23 - 1,28 - 1,32 - 1,36 - 1,39 - 1,42 osv 3 cm höjning

Höjd 13 år 1,05 - 1,11 - 1,18 - 1,23 - 1,28 - 1,32 - 1,36 - 1,39 - 1,42 osv 3 cm höjning

När en åldersklass hoppar i 2 pooler håller vi höjningsschema tills endast en hoppare återstår totalt, inte / pool.

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

### Stav

Sker mixat PF13-15 utifrån ingångshöjd. ca 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 = mix PF13 // 1,10 - 1,25 - 1,35 - 1,45 osv 10 cm höjning

Pool 2 = mix PF13 + 15 // 1,40 - 1,55 - 1,65 - 1,75 osv 10 cm höjning

Pool 3 = mixPF15 // 2,00 - 2,15 - 2,25 - 2,35 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 15 årsklass seedar vi så att de bästa får mötas i samma pool. Säsongsbästa går för personbästa.

I yngre klasser delar vi in klubbvis för att underlätta för tränare och aktiva.

Poolindelning ses på startlistorna några dagar före start samt på listor ute i korridoren.

**Parkering** kan ta tid att hitta - var i god tid för att hinna med avprickningen 1 timme före start i löpgrenarna.

Släpp gärna den tävlande vid hallen så att hen kan sköta avprickning medan du parkerar.

### **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** Gotlands- & Stockholms friidrottsförbund driver fiket och avgör öppettider.

