

# PM för IDF 12-14 år och IUDM 15-16 år 18-19 februari 2017

<b>Slutligt tidsprogram:</b>	Kommer att finnas på 08fri:s hemsida tisdagen den 16 februari.														
<b>Nummerlappar:</b>	Hämtas på anvisad plats (individuellt). Lappen ska fästas på bröstet (valfritt bröst/rygg i stav). <b>Samma nummerlapp används under båda dagarna.</b>														
<b>Omklädnad:</b>	Omklädnadsrum finns i Sättra Friidrottshall.														
<b>Tävlingsdräkt:</b>	Klubbdräkt rekommenderas och för äldre än 15 år är det obligatoriskt.														
<b>Avprickning:</b>	Senast 45 minuter före resp. grenstart vid entrén till hallen.														
<b>Resultat:</b>	Resultat sätts upp på väggen bakom läktaren så fort listorna blir klara. Resultat kommer kontinuerligt uppdateras på vår hemsida.														
<b>Prisutdelning:</b>	I direkt anslutning efter avslutad gren, medalj till de tre främsta i ungdomsklasserna.														
<b>Efteranmälan:</b>	I mån av plats mot dubbel avgift senast 1 timme före resp. grenstart. Avgiften kommer att faktureras resp. förening.														
<b>Uppvärmning:</b>	Skall ske på del av sprintbanan utanför rundbanan, uppe på "hyllan" alternativt utomhus.														
<b>Åldersindelning:</b>	<b>Det går endast att tävla i sin egen åldersklass! 12-årsklassen är inte heller öppen för yngre barn utan man måste vara född 2005.</b>														
<b>Upprop:</b>	10 min före grenstart vid löpning och 20 min vid hopp vid respektive startplats. För rundbanelopp sker upprop vid lyftarpodiet i anslutning till mål.														
<b>Finaler:</b>	Vid löpning 60m är det försök och final. <b>Till final går enbart de åtta bästa tiderna. Vid fler än 32 avprickade blir det A+B-finaler.</b> Vid färre än åtta deltagare går finalen på försökstid. Vid löpning 60m häck är det försök och final. Till final går enbart de åtta bästa tiderna. Vid fler än 24 avprickade blir det A+B-finaler. Vid färre än åtta deltagare går finalen på försökstid. På sträckorna 200m och uppåt avgörs tävlingen i A-B-C... heat där A-heatet (det bästa) går sist, enligt anmälda tider. Har man inte sprungit distanserna 600m och 1000m går det bra att ange årsbästa på 800m. <b>Det är de tre bästa tiderna som gäller oavsett heat när det gäller medaljfördelning.</b>														
<b>Vertikala hopp</b>	Vid delat segerresultat delas segern, ingen skiljehoppning.														
<b>Höjningar i höjd:</b>	<table><tr><td>Höjd P15+P16</td><td>132-137-142-147-152-157-16-165-169-172 ...3cm</td></tr><tr><td>Höjd F15+F16</td><td>127-132-137-142-147-151-155-158 ...3cm</td></tr><tr><td>Höjd P14</td><td>122-127-132-137-142-147-151-155-159-162 ...3cm</td></tr><tr><td>Höjd F14</td><td>117-122-127-132-137-141-145-148 ...3cm</td></tr><tr><td>Höjd P13</td><td>117-122-127-132-137-142-146-150-153 ...3cm</td></tr><tr><td>Höjd F13</td><td>112-117-122-127-132-137-141-145-148 ...3cm</td></tr><tr><td>Höjd P12/F12</td><td>107-112-117-122-127-131-135-138 ...3cm</td></tr></table>	Höjd P15+P16	132-137-142-147-152-157-16-165-169-172 ...3cm	Höjd F15+F16	127-132-137-142-147-151-155-158 ...3cm	Höjd P14	122-127-132-137-142-147-151-155-159-162 ...3cm	Höjd F14	117-122-127-132-137-141-145-148 ...3cm	Höjd P13	117-122-127-132-137-142-146-150-153 ...3cm	Höjd F13	112-117-122-127-132-137-141-145-148 ...3cm	Höjd P12/F12	107-112-117-122-127-131-135-138 ...3cm
Höjd P15+P16	132-137-142-147-152-157-16-165-169-172 ...3cm														
Höjd F15+F16	127-132-137-142-147-151-155-158 ...3cm														
Höjd P14	122-127-132-137-142-147-151-155-159-162 ...3cm														
Höjd F14	117-122-127-132-137-141-145-148 ...3cm														
Höjd P13	117-122-127-132-137-142-146-150-153 ...3cm														
Höjd F13	112-117-122-127-132-137-141-145-148 ...3cm														
Höjd P12/F12	107-112-117-122-127-131-135-138 ...3cm														
<b>Höjningar i stav:</b>	<table><tr><td>P15+P16</td><td>200-220-240 ...10cm</td></tr><tr><td>F15+F16</td><td>180-200-220 ...10cm</td></tr><tr><td>P13-14</td><td>160-180-200 ...10cm</td></tr><tr><td>F13-14</td><td>140-160-180 ...10cm</td></tr></table>	P15+P16	200-220-240 ...10cm	F15+F16	180-200-220 ...10cm	P13-14	160-180-200 ...10cm	F13-14	140-160-180 ...10cm						
P15+P16	200-220-240 ...10cm														
F15+F16	180-200-220 ...10cm														
P13-14	160-180-200 ...10cm														
F13-14	140-160-180 ...10cm														
<b>Längd, Tresteg:</b>	<b>Samtliga deltagare har fyra försök upp t.o.m. 14-års ålder.</b> 15-åringar och äldre har tre försök och de åtta bästa får ytterligare tre försök. I vissa klasser med många deltagare kommer tävlingen att gå i två parallella pooler och delas upp efter personligt årsbästa. I tresteg erbjuder vi hopp från 7, 9 eller 11 meter. Längd och tresteg sker med hoppzon (1 meter) t.o.m. 13 år. I tresteg för P/F12 kan man välja hoppzon 5.5-6.5m alt. 7-8m. Pool A är på innerplan och pool B utanför rundbanan mot läktaren. <b>Ange vid avprickningen från vilken plank du vill hoppa.</b>														
<b>Kula:</b>	<b>Samtliga deltagare har fyra försök upp t.o.m. 14-års ålder.</b> 15-åringar och äldre har tre försök och de åtta bästa får ytterligare tre försök. I vissa klasser med många deltagare kan det bli två parallella pooler. I poolen B vid spjutnätet kommer vi då att använda oss av <b>gummikulor.</b>														

- Grenkrockar:** Vi har försökt att göra ett tidsprogram där de flesta grenarna går att kombinera framför allt i de yngre klasserna. När grenar krockar gäller följande: Det går bra att lämna aktuell gren för att delta i en annan och sedan komma tillbaks men får då hoppa in i den omgång som pågår eller göra ett försök sist i pågående omgång.
- Innerplan:** Får **endast** beträdas av tävlande i aktuell gren och funktionärer.  
Se till att hålla innerplanen ren från väskor och ytterkläder.
- Parkering:** Det finns två avgiftsbelagda parkeringsplatser i anslutning till hallen.
- Servering:** Finns i anslutning till hallen till humana priser.
- Upplysningar:** Thomas Eriksson [7750eriksson@gmail.com](mailto:7750eriksson@gmail.com)
- Egna redskap:** När det gäller invägning av egna redskap så ta kontakt med teknisk ledare Hans Sköldsäter på telefon 070-375 42 70.

**VÄLKOMNA TILL TRIVSAMMA TÄVLINGAR I SÄTRA FRIIDROTTSHALL**