



GOTLAND - STOCKHOLM

SVENSK FRIIDROTT

PM REGIONSMÄSTERSKAPEN 18-19 MARS 2023 Sätra Friidrottshall

Uppmaning till ledare

För många tävlande är detta den första mästerskapsliknande tävlingen som de deltar i. Hjälp era aktiva att göra rätt, informera om vad som står i PM och i synnerhet, att pricka av sig (i ALLA grenar) och att vara vid uppropet i tid. OBS! Digital avprickning /EasyRecord/ Mobilen

Tävlingsplats

Sätra Friidrottshall. Adress är Björksätravägen 2, Skärholmen

Parkering

Parkering finns i anslutning till hallen

Kollektivtrafik:

T-bana röda linjen till Sätra, 10 minuters gångväg till hallen.

Tekniskt möte: Lördag 18 mars kl 11:00 samling vid Prispallen. Varje distrikt bör vara representerade vid mötet.

Startlista: All information om tävlingen inklusive deltagarlista, resultat med mera finner ni på easyrecord.se

Åldersindelning:

Det går endast att tävla i sin egen åldersklass!

Tidsprogram: Tidsprogram finns också på Gotlands o Stockholms Friidrottsförbunds hemsida www.08fri.se. Det är många deltagare och långa grenar, det innebär att det kan bli krockar mellan grenar. Aktiv som behöver lämna grenen gör upp detta med grenledaren och kan bli satt först eller sist i samma hopp/kastomgång, missar man dock sin omgång helt sätts försöket som ogiltigt försök.

Nummerlappar

Nummerlappar hämtas distriktsvis i kuvert vid informationsdisken/nummerlappar. I kuvertet medföljer en startlista över vilken deltagare som har respektive nummer. Nummerlappen ska bäras synlig på bröstet. I stavhopp är det valfritt om man vill ha den på bröstet eller ryggen. I kuvertet finns också matkuponger som ska lämnas in i matsalen när man ska äta.

Avprickning

Avprickning sker digitalt i entrén eller via mobilen (easyrecord) senast 1 timme före grenstart. Avprickning sker i **alla** grenar. Ej avprickad deltagare får ej starta. Man behöver inte pricka av sig till final som avgörs efter försök. I tresteg väljer man planka redan vid avprickning. De två alternativen lottas sedan ihop i varsin grupp för att snabbare kunna genomföra tävlingen utan plankbyte för ofta.

Finaler

Det kommer att genomföras A- och B-final i sprintlopp (60m/60mh) med fyra eller fler försöksheat. Det genomförs inga mellanheat. 200, 800m och 1000m meter genomförs i seedade heat, tider är avgörande för placeringarna - ingen final på 200/800/1000 meter alltså. OBS! Viktigt att ni skriver in årsbästa på anmälningslistorna.

Efteranmälan

Är endast möjlig i mån av plats. Detta kan endast göras av ansvarig distriktsledare och kostar 160:-/gren, efteranmälan görs vid den särskilda informationsdisken vid entrén till hallen.

Stafettlag

Stafettlag anmäls på plats och laguppställning ska lämnas in hos informationsdisken senast 14:00 på söndagen.

Mixed stafetten 6 x 200m

Mixedstafett med 3 pojkar+3 flickor. Separat stafett i varje åldersgrupp (P/F13 och P/F14). 13-åringar får vid behov komplettera lag i P/F14. Högst fyra lag per heat, start med startblock, första växlingen på skilda banor och ingång på gemensam bana efter första kurvan på andra sträckan. Det är valfri startordning i stafetten.

Uppvärmning

Uppvärmning sker på yttre rundbanan, på träningsbanorna bredvid rundbanan, eller på "hyllan" 1 trappa upp, det är parkettgolv i hallarna – Det är banbeläggning i hela hallen utom på/bakom läktare och i trappor. Det går naturligtvis att värma upp utanför hallen också, tänk då på att medtaga skobyte.

Spikskor

Underlaget är Mondo, spikskor ska ha så kallad pyramidspik.

Upprop/(Calling)

Muntligt upprop sker i området runt start 15 min före löpgrenarna 60m och 60m häck och vid start/mållinje för rundbandelopp 200m, 800, 1000m, övriga teknikgrenar 30 min före och stavhopp 45 min innan. Många av era aktiva är inte vana vid särskild uppropsplats så var vänlig och informera särskilt om detta.

Höjd- Stavhopp, särskilda regler

Höjd- Stavhoppet kommer i P13, F14 och F13 förmodligen genomföras i två seedade pooler. Det går att vinna från båda poolerna, men tanken är att ena poolen ska kunna komma upp på högre höjder snabbare och avverka grenen snabbare. Detta bestäms vid teknikmötet.

Höjningsschema höjdhopp

P14 124-133-142-148-154-158-162-165-168 + 2cm

P13 118-127-133-139-143-147-150-153 + 2cm

F14 105-117-126-135-141-147-151-155-158-161 + 2 cm

F13 89-101-110-119-125-131-135-139-142-145 + 2 cm

Höjningsschema stavhopp

P14 190-218-240-262-278-294-306-318-326-334-340-346 + 5cm

P13 ~~140~~-160-176-192-204-216-224-232-238-244 + 5 cm

F14 ~~140~~-160-176-192-204-216-224-232-238-244 + 5 cm

F13 ~~128-144~~-160-176-188-200-208-216-222-228 + 5 cm

* Nya höjder i rött - beslut 2022-03-16

Antal försök i teknikgrenar

I kast och horisontella hopp med fler deltagare än åtta deltagare går de åtta främsta vidare efter tre omgångar till final och får ytterligare tre hopp, alla hopp räknas (3+3 hopp).

Pooler längdhopp/tresteg

Längdhopp och tresteg har poolhoppning vilket innebär att två seedade pooler hoppar samtidigt. Efter tre omgångar går de åtta bästa vidare (båda poolerna slås ihop) och ytterligare tre hopp sker i hoppgrup A (innerplansgruppen). Vi kommer att försöka seeda så att vi slipper flytt från en grop till annan, men när det ändå sker kommer det att finnas måttband för snabb flytt av ansatsmarkering till ny grop. Slutlig info vid teknikmötet.

Plankor i tresteg

För flickor finns plankor på 7 och 9 meter och pojkar **7 och 9 meter***, zon mäts så att mitten är vid "plankavståndet". Önskad planka ska anges vid avprickning - så kan de två avstånden lottas ihop. * Plankorna ändrades efter önskemål - beslut taget 2022-03-17

Prisutdelning

Medaljer till 1, 2 och 3, direkt efter grens genomförande.

Informationsdisk Q & A

För att underlätta för tävlande och ledare så har vi en informationshörna och där sker egentligen alla frågor som t ex ren information, - så hit går den som vill efteranmäla sig, lämna en skriftlig överklagan (tidigare protest),

Egna redskap

Egna redskap får användas och ska vägas/mätas in mellan kl.11-12 lör och 8-9 sön. Vid godkänd kontroll får redskapet användas av samtliga deltagare i grenen. Redskap lämnas till Informationsdisk teknisk ledare Hans Krylander.

Protest

Om du som tävlande, eller ledare som företräder tävlande uppmärksammar en felaktighet så ska detta påpekas muntligt till aktuell grenledare först. Om inte beslutet ändras utefter er önskan går ni vidare med skriftlig överklagan.

Skriftlig överklagan (f d protest)

Skriftlig överklagan lämnas av tävlande eller företrädare för tävlande senast 30 min efter att resultatet för grenen i fråga kungjorts eller beslut efter muntlig protest skett.

Protestavgiften är 400 kr och betalas kontant eller via Swish. Denna summa återfås om protesten godkänns. Blankett finns hos informationsdisken och lämnas också in där.

Resultat

Anslås på väggen bakom läktaren nära övre ingången. Resultat och pågående liveresultat kan också hittas på easyrecord.se

Poängräkning

I varje regionmästerskapstävling genomförs fyra separata lagtävlingar i klasserna P14, F14, P13 och F13. För att räkna fram lagresultatet summeras lagets tre bästa placeringar i varje

individuell gren ihop. För lagtävlingen i Götaland och Svealand gäller följande poängräkning i fallande skala: 12, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2,1 poäng. Varje lag får tillgodoräkna sig som mest de tre bästa resultaten i varje gren. I stafetten får endast ett lag/distrikt poäng. I Götaland och Svealand ger stafetten 24, 20, 16 och 12 poäng.

Läktarplats och allmänna utrymmen.

Förutom avspärrade tävlingsutrymmen yttre längdhoppet, ytor för kast, kan man använda de övriga utrymmena för att följa tävlingen. Det finns en läktare med 300platser - på den ber vi er att inte sätta väskor utan endast människor. Väskor kan man ställa i anvisade omklädningsrum

Vi ber er också att använda inneskor i hallen. Använd sopkärl och pantkärl för skräp och pantflaskor och försök håll avstånd, många aktiva, ledare och publik på plats i hallen - visa hänsyn till varandra.

Vid höjd- stavhoppet kommer vi försöka skapa särskilda coachzoner, vänligen se er noggrant för vid korsande av löparbanor, undvik onödigt spring fram och tillbaka.

Omklädningsrum

Det finns 2-4 omklädningsrum, som kommer vara markerade med ert distriktsnamn.

Toaletter

Det finns tre toaletter i hallen vid entrén, i övrigt ber vi er att använda toaletterna i omklädningsrummen. Tre finns i anslutning till hallen vid uppvaärmningsbanan och två finns 1tr upp på hyllan.

Fika

I hallen finns Café08fri med ett stort utbud av varor. Öppet lörd 11-18. Sönd 9-15. GOSTH och café08fri i samarbete med MannCatering serverar lunchen enligt följande.

Mattider

Lördag lunch 11-13 / Söndag lunch 11-13

För de som tävlar under öppettider finns det matlådor att hämta mat i, men försök att i största möjliga mål utnyttja öppettiderna.

Tävlingsjury: Bo Wikmark, Peter Wikström, Åsa Cumlin



Välkomna till trivsamma, vänliga tävlingar i Sättra Friidrottshall!