



PM, Regionmästerskap inomhus
Svealandsregionen 2015,
för flickor och pojkar födda 2001 & 2002

Westinghouse Arena Västerås,
Lördag och söndag 14-15 mars 2015

Start: Första grenstart lördag kl. 12.00, söndag kl. 9.30

Tekniskt möte: Tekniskt möte sker kl. 11.00 uppe vid sekretariatet ovanför kiosken. Minst en ledare per distrikt ska delta.

Tävlingsjury: Juryn består av tre personer, dessa beslutas under det tekniska mötet.

Nummerlappar mm: Nummerlappar, beställda matbiljetter och övrig information avhämtas distriktsvis av ansvariga distriktsledare vid sekretariatet ovanför kiosken.

Efteranmälan: kan göras i mån av plats senast 90 min före respektive grenstart. Anmälan görs endast av ansvarig distriktsledare. Kostnad 80 kr/individuell start, 150 kr/stafettlag. Faktureras i efterhand. Deltagare som redan är anmäld kan byta gren utan extra avgift. Efteranmälningar görs i sekretariatet.

Anmälan stafettlag: kan ske fram till lördag senast kl. 18.00 i sekretariatet.

Avprickning: ska ske i samtliga grenar senast 60 minuter före grenstart med personlig namnteckning och årsbästaresultat för rättvis heatindelning. Seedning sker efter de angivna årsbästa- alternativt personbästa- tiderna. Detta sker på tavlorna som finns vid 60 m startern.

Upprop: Muntligt upprop vid respektive teknikgren 20 min. före start. För löpgrenarna 15 min. före start.

Omklädning: Omklädningsrum finns i hallen. Tänk på att inte lämna kvar några värdesaker.

Toaletter: Finns i hallen.

Uppvärmning: får ske på löparbanorna vid bortre lång vid 60 m löpningarna och vid rundbanelöpning på 60 m banorna, alternativt utomhus.

Prisutdelning: Mästerskapsmedaljer till de tre bästa i varje gren. Prisutdelning sker i anslutning till avslutad gren. I teknikgrenarna går grenfunktionär tillsammans med de tre främsta till prisutdelningen. I löpgrenarna går de tre främsta till prispallen så fort som möjligt efter loppet.

Kiosk: Godis, fikabröd, läsk, kaffe & korv säljs i kiosken (Endast kontant bet.)

Tävlingsbestämmelser: Endast tävlande och funktionärer får befinna sig innanför avspärrat område. Tävlingsdräkt, klubb- eller distriktskläder ska bäras. Inga mobiltelefoner får användas vid tävling. Alla måste bära nummerlapp väl synligt på bröstet. Reklam får ej vikas in.

Spiklängd: 9 mm spik får användas vid höjdhoppet, i övriga grenar 6 mm.

Protest: Protest ska först göras till ansvarig grenledare. Protest kan lämnas av aktiva och ledare som företrädare honom/henne. Skriftlig protest lämnas till sekretariatet senast 30 min. efter det att grenens resultat har kungjorts. Protestavgift är 300 kr, som återfås om protesten godkänns.

Avancemang, löpningar: Endast tider till final. På 60 m är det A- & B-final.

Höjd: Tidsgränsen efter upprop är 1 minut. Vid två försök i följd av samma tävlande är tiden 2 minuter. Vid 3-1 deltagare kvar i grenen är tiden 1,5 respektive 3 minuter.

Höjningsschema:

P 13 116 – 121 – 126 – 131 – 136 – 141 – 146 – 150 – 154 – 158 – 161 – 164 – 166 – 168 +2

P 14 126 – 131 – 136 – 141 – 146 – 151 – 155 – 159 – 163 – 166 – 169 – 171 – 173 +2

F 13 111 – 116 – 121 – 126 – 131 – 136 – 140 – 144 – 148 – 151 – 154 – 156 – 158 +2

F 14 116 – 121 – 126 – 131 – 136 – 141 – 145 – 149 – 152 – 155 – 158 – 161 – 163 – 165 +2

Stav: Tidsgränsen efter upprop är 1 minut. Vid två försök i följd av samma tävlande är tiden 3 minuter. 3-1 deltagare kvar i grenen är tiden 2 respektive 5 minuter. Vid stavhopp är det tillåtet att bära nummerlappen på ryggen.

Höjningsschema:

P13 & P14 187-207-217+10cm

F13 & F14 153-173-183+10cm

Längd/Tresteg: Tidsgränsen efter upprop är 1 minut. Alla tävlande har tre försök. De åtta bästa får ytterligare tre försök. För F/P13 gäller hoppzon i längd och tresteg. Hoppzoner tresteg bestäms på plats men 6 och 8 meters plankor kommer att finnas upp tejpade innan inhoppningen startar.

Kastgrenar: Tidsgränsen efter upprop är 1 minut. Alla tävlande har tre försök. De åtta bästa får ytterligare 3 försök.

Egna redskap: är tillåtet under förutsättning att de godkänns vid invägningen/kontrollmätningen samt att övriga deltagare i tävlingsklassen får använda dem.

Invägningstider: lördag kl. 11.00 – 12.00

Resultat: Resultat anslås på tavlorna vid 60 m starten.

Poängberäkning: i lagtävlingen mellan distrikten görs fortlöpande under tävlingens gång och meddelas med jämna mellanrum av speakern samt sätts upp vid resultatlistorna. Poängräkningen börjar med 16 p i varje gren oavsett hur många distrikt som deltar, ned till 1 poäng (16, 15, 14 osv.). Endast två deltagare per distrikt erhåller poäng.

I stafetterna får endast ett lag/distrikt poäng, 8 p för segrande lag ned till 1 p (8, 7, 6 osv.) Bästa distrikt sammanlagt flickor och pojkar erhåller regionens lagpris.

Sjukvård: Sjukvårdare finns i hallen.

Matsservering: Förbeställd lunchserveras båda dagar i Sportkökets lokaler i anslutning till arenan, och middag samt frukost på Viksängsskolan.

Öppettider:

Lunch lördag kl. 11.00 – 14.00

Middag lördag kl. 18.30 – 21.00

Frukost söndag kl. 7.00 – 8.30

Lunch söndag kl. 11.00 - 14.00

Logi: Sker distriktsvis på Viksängsskolan och intilliggande Storängsskolan. Öppet för inlämning av packning lördag kl 9.30 – 11.00. Öppnas åter lördag kl. 17.00. Alla logiutrymmen ska vara återställda senast kl. 12.00 på söndag. Packning kan vara kvar.

Grenkrocker: Löpningar går i första hand

Bussar: Bussar kommer att gå mellan arenan och förläggningen lördag efter tävlingen enl turlista samt åter söndag morgon.

Boende för "supporters": Boende kan bokas förmånligt på First Hotel som ligger centralt i Västerås.

Enkelrum STD 600:-/ natt

Dubbelrum STD 700:-/ natt

*3 bäddsrum STD 1050:-/ natt

*4 bäddsrum STD 1400:-/ natt

*2 ordinariesängar + extra sängar eller bäddsoffor

Vid bokning uppge Regionsmästerskap i Friidrott som "kod" för att få dessa priser.

Tävlingsledare: Tobias Levén

Upplysningar: Tävlingen: Tobias Levén 073 624 56 10, tobiasleven@live.se

Boende/Mat: Silke Tindrebäck, 072-530 34 25, silke.tindreback@sweco.se

OBS!!! Då det inte finns ordentligt med läktare i hallen MÅSTE all avspärning respekteras och passage av banorna ske där öppning finns i avspärningen.

Alla aktiva och ledare ska vara väl informerade om innehållet i detta PM.

Upplands Friidrottsförbund hälsar alla välkomna!



Upplands
Friidrottsförbund