

PM Svealandsmästerskapen i Örebro den 16–17 mars 2019



För roliga, trevliga och kvalitativa tävlingar uppmanar arrangören till att såväl deltagare som ledare är välinformerade om följande information:

Tävlingsarena: Regionmästerskapet avgörs i Tybblelundshallen, strax nordost om Örebro Universitet. Adressen är Tybblelundsvägen 3, Örebro och GPS-koordinaterna 59,25664, 15,26031. Följ skyltning mot Universitetet och vid universitetet, följ skyltning Friidrottshall.

Parkering: Parkeringen direkt framför Tybblelundshallen är endast avsedd för funktionärer och bussar som släpper av deltagare och ledare. Två parkeringar finns i anslutning, en bakom Tybblelundsskolan och en grusparkering framför Tybblelundshallen.

Tävlingsbestämmelser och regler: Endast tävlande och funktionärer får befinna sig på innerplan. Tävlingsdräkt, klubb- eller distriktskläder, ska bäras. Inga mobiltelefoner får användas vid tävling. Tillåten spiklängd är 9 mm. i höjdhopp och 6 mm. i övriga grenar.

- Varje distrikt får delta med åtta deltagare i varje gren och klass. Deltagare får tävla i maximalt fyra individuella grenar. Deltagarna tävlar för sina föreningar.
- Distrikt får anmäla valfritt antal stafettlag. Stafettlagen ska bestå av två löpare från resp. tävlingsklass (F13, F14, P13 och P14) i valfri startordning.
- Poängberäkningen börjar med 18 poäng för segraren, oavsett antal deltagande distrikt, och ned till 1 poäng. (18, 17, 16, o.s.v.). Endast två deltagare per distrikt erhåller poäng. I stafetten får endast ett lag/distrikt poäng. Nio poäng för segraren och ned till 1 poäng. (9, 8, 7, o.s.v.)
- Varje distrikt väljer sina principer för uttagning/kvalgränser.
- Tävlingen är åldersbunden, dvs. yngre får inte vara med i äldre åldersklass.

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

Tekniskt möte: Tekniskt möte för lagledare kommer att hållas lördag kl. 11.00. Varje distrikt bör vara representerade med minst en lagledare. Plats för tekniska mötet är Tybblelundshallens konferensrum, bakom den röda skjutväggen.

Tävlingsjury: Juryn består av tävlingsledare, samt två representanter från gästande distrikt vilka utses i samband med det tekniska mötet.

Inmarsch/invigning: Sker distriktsvis lördag kl. 11.30 där två representanter per distrikt deltar. Samling kl. 11.20 på 110 meters rakan bakom läktaren.

Informationen: Finns direkt till vänster vid instigning i tävlingshallen.

Nummerlappar: Hämtas distriktsvis av lagledare i informationen. Nummerlappar ska bäras synligt på bröstet, i stavhopp får man även bära den synligt på ryggen. Reklam får ej vikas in. Samma nummerlapp används båda tävlingsdagarna.

Efteranmälan: Kan göras i mån av plats senast 90 minuter före respektive grenstart och görs endast av ansvarig distriktsledare. Kostnad 150kr/gren och 200kr/stafettlag. Vid byte av gren tillkommer ingen extra kostnad. Detta sker i informationen.

Stafettlag: Kan anmälas fram till lördag kl. 18.00 och laguppställning måste vara informationen tillhanda senast kl. 13.30 under söndagen den 17 mars.

Avprickning: Sker i samtliga grenar senast 60 minuter före respektive grenstart med personlig namnteckning och årsbästa- och/eller personbästa resultat för rättvis heat/pool indelning. Seedning sker efter de angivna tiderna vid avprickningen som görs på tavlorna intill informationen.

Uppvärmning: Sker på 110 meters banan bakom läktaren eller utomhus. Uppvärmning på innerplan är strikt förbjuden.

Upprop: Sker muntligt 15 minuter innan start vid löpgrenar. Upprop för 60m/60m häck sker vid startplatsen och för lopp från och med 200m sker uppropet vid den upphissade kastburen. Vid teknikgrenar sker upprop 20 minuter innan start vid respektive tävlingsplats.

Prisutdelning: Sker snarast efter avslutad gren till de tre främsta i varje gren. I teknikgrenarna går grenfunktionär tillsammans med de tre främsta till prisutdelningen. I löpgrenarna går samtliga deltagare förbi prispallen efter loppet varav de tre främsta stannar och tar emot sina medaljer.

Omklädning: Två omklädningsrum med dusch för tjejer resp. killar finns strax till höger efter ingången.

Toaletter: Fem toaletter, varav en handikappanpassad, finns just innan omklädningsrummen. En toalett finns även vid kastområdet.

Löpgrenar: Vid mer än 24 avprickade på 60 meter och 60 meter häck sker både A- & B-final. 200 meter avgörs i seedade heat (ex. C, B, A) var därför noggrann med person- eller säsongsbästa vid avprickning för korrekt seedning. Tider är helt avgörande för placering oavsett vilket heat löparen springer i. Beslut gällande genomförande av försökslopp på 800 meter respektive 1000 meter tas på det tekniska mötet men i tidsprogrammet finns båda alternativen utskrivna.

Längdhopp/tresteg: Tidsgränsen efter upprop är 30 sekunder. Alla tävlande har tre försök och de åtta främsta får ytterligare tre försök. I grupper där två pooler används kommer deltagarna att genomföra de tre sista hoppen i den grop där de gjort de tre första hoppen. Vid avprickning är det även **mycket viktigt att ange personbästa** för indelning av hoppooler. För P/F13 sker såväl längdhopp som tresteg med hoppzon. I tresteg är avståndet 6 och 8 meter men i undantagsfall kan annat avstånd användas. Vid avprickningen skriver deltagarna vilket avstånd som önskas.

Höjdhopp: Tidsgränsen efter upprop är 30 sekunder. Vid två försök i följd av samma deltagare är tidsgränsen två minuter. Vid 3–1 deltagare kvar i grenen är tiden 1,5 respektive 3 minuter.

Nedan följer höjningsschema:

- F13 117-122-127-131-135-139 + 3 cm
- P13 117-122-127-131-135-139 + 3 cm
- F14 122-127-131-135-139-143 + 3 cm
- P14 122-127-131-135-139-143 + 3 cm

Stavhopp: Tidsgränsen efter upprop är en minut. Vid två försök i följd av samma tävlande är tiden tre minuter. Vid 3–1 deltagare kvar i grenen är tiden två respektive fem minuter.

Nedan följer höjningsschema:

- F13 182-202-222 + 10 cm
- P13 182-202-222 + 10 cm
- F14 182-202-222 + 10 cm
- P14 202-222-242 + 10 cm

Kulstötning/viktkastning: Tidsgränsen efter upprop är 30 sekunder. Alla tävlande har tre försök och de åtta främsta får ytterligare tre försök. Tävlningen sker med metallkuler då arrangören tillhandahåller redskap. Egna medtagna redskap är tillåtna under förutsättning att de godkänns vid invägningen som sker senast en timme före respektive grenstart. Viktkastning är normalt sett ej tillåten i Tybblelundshallen och därför vore det önskvärt att deltagarna har tävlingsvana i denna gren. Under viktkastningen kommer uppvärmningsbanan utanför kastburen stängas av likväl som den lilla läktaren. Alla tävlande och publiken ska befinna sig **bakom** kastområdet.

Protest: Ska först göras till ansvarig grenledare och kan lämnas in av aktiva eller ledare som företrädar honom/henne. Skriftlig protest lämnas in av distriktsledare till informationen senast 30 minuter efter det att grenens resultat har kungjorts. Protestavgiften är 300kr (kontant) som återfås vid godkänd protest.

Resultat: Anslås på tavlorna intill informationen samt publiceras på nerikefriidrott.se.

Sjukvårdare: Kommer att finnas på plats.

Logi: Boende kommer att ske i två skolor. Tybblelundsskolan, som ligger i anslutning till Tybblelundshallen och Rudbecksskolan där mertalet av boendeplatserna finns, som är beläget mycket centralt i Örebro mitt emot City Hotell (korsningen Rudbecksgatan/Kungsgatan). Boende sker på hårt underlag i skolsalar. Senast tisdag kommer distrikten få reda på vilka som bor var. **Strikta regler** kommer att gälla i nybyggda Tybblelundsskolan gällande skor där det är skoförbud. Inomhustofflor eller **rena** skor rekommenderas att medta. En deposition på 1000kr kommer att tas ut kontant i samband med ankomst till boendet. Vid lämnandet av boendesalen skall det se ut precis så som när ni anlände för att depositionen på 1000kr skall vara er åter. Boendevärdar kommer att kontrollera skolsalarnas skick i samband med såväl ankomst som när ni lämnar samt ta hand om depositionen på 1000kr.

Bussar: En buss kommer att gå, med flera avgångar, från Tybblelundshallen till Rudbecksskolan på lördagskväll efter middagen. Avgång sker cirka kl. 18.00, 18.30 och 19.00. Under söndagen kommer bussar gå från Rudbecksskolan gå cirka kl. 7.30, 8.00 och 8.30. Det kommer inte tillkomma några extra kostnader för besökande distrikt utan Närkes Friidrottsförbund står för denna utgift.

Matsservering: Alla måltider kommer att serveras i nybyggda Tybblelundsskolan där **totalförbud mot utomhusskor gäller**. Under följande tider kommer måltiderna serveras:

- Lördag lunch kl. 11.30 – 14.00. Spagetti med köttfärssås, riven ost och ketchup.
- Lördag middag kl. 17.00 – 19.30. Kycklinggryta och rostad potatis.
- Söndag frukost kl. 7.30 – 9.30. Yoghurt, flingor, bröd, Bregott, ost, kalkon, juice, mm.
- Söndag lunch kl. 11.30 – 14.00. Korvstroganoff med ris.

Till lunch och middag kommer det även serveras salladsbuffé, hårt bröd, Bregott, mjölk och vatten. Ni som har beställt specialkost kommer förstås få era önskningar uppfyllda. Vid osäkerhet, prata med kökspersonalen.

Kiosk: Kioskförsäljning bestående av kycklingburgare, korv med bröd, smörgåsar, bullar, kaffe/the, läsk och lite godis kommer att finnas tillhanda. Betalning kan göras genom swish, kort och kontant.

Globalsport: Nordens ledande spikskoförsäljare kommer naturligtvis finnas på plats med friidrottsartiklar för er.

Tävlingsledare och upplysningar: Börje Nordin är tävlingsledare under lördagen och under söndagen leder Lennart Andersson tävlingen. Vid tävlingsrelaterade frågor, kontakta Börje Nordin på borjenordin@telia.com eller 073-028 21 34 och vid eventuella frågor gällande mat och boende, kontakta info@nerikefriidrott.se för ytterligare information.

Varmt välkomna till Svealandsmästerskapen 2019 i Örebro hälsar Närkes Friidrottsförbund och samarbetande föreningar

