



PM

Distriktsfinalerna 2019

(Ungdomar födda 2005-2007)

**På Trollbäckens IP (Tyresö)
Den 31 augusti - 1 September**

Hanvikens SK Friidrott hälsar alla i stockholmsdistriktet välkomna till 2019 års Distriktsfinaler för 12-14 åringar

Som arrangerande förening vill vi börja med att uppmana alla aktiva, ledare föräldrar och övriga besökare att läsa igenom och vara väl informerade om innehållet i detta PM.

Tävlingsplats: Trollbäckens IP, Hanviken. (Skolvägen 33, 135 53 Tyresö)

Parkering: Parkering finns öster om friidrottsarenan framför Fontana ishall samt bakom friidrottsarenan på Trollbäckens IP.

Startlista, tidsprogram m.m: Startlista, tidsprogram och resultat går att finna på <http://www.hanvikenssk.se> eller via EasyRecord (<https://easyrecord.se>)

Nummerlappar, och övrig information etc: Nummerlappar avhämtas vid informationstältet vid ingången till Trollbäckens IP.

Efteranmälan: Efteranmälningar kan göras i mån av plats. Efteranmälningar tas endast emot under tävlingsdagarna lördagen 31/8 och söndag 1/9 och görs i informationstältet. Efteranmälan görs senast 90 minuter före grenstart och kostar 150 kr/gren

Tävlingsbestämmelser: Endast tävlande och funktionärer får befinna sig på innerplan och på hoppområdet. 1 stavcoach per förening får befinna sig på innerplan inom det för ledare anvisade området.

Tävlingsdräkt, klubbkläder ska bäras. Nummerlapp ska bäras väl synligt enligt SFIF:s tävlingsbestämmelser.

Uppvärmning: Sker runt om idrottsplatsen.

Omklädningsrum och toaletter: Omklädningsrum och toaletter finns på området.

Avprickning: Avprickning ska ske av den aktive personligen med signatur senast 60 minuter före grenstart i samtliga grenar och klasser (endast inför försök i löpningen). Skriv årsbästaresultat, om detta inte redan har angivits i anmälan, för rättvis heatindelning. Seedning sker efter angivna årsbästa- alternativt person bästa tiderna. Ej avprickad deltagare kommer inte att tillåtas starta. Avprickningslistor finns uppsatta väster om huvudläktaren.

Upprop: Muntligt upprop i teknikgrenarna kommer att ske 15 minuter före start vid respektive tävlingsplats. Upprop för löpgrenarna sker 10 minuter före start vid respektive startplats.

Löpning: Trollbäckens IP är en friidrottsarena med 6 stycken löparbanor både på raksträcka och runt om. För rättvis seedning **ska** årsbästa (alt. personbästa) anges vid anmälan alternativt vid avprickning.

Distanser om 60m och 80m kommer att ha försök för att sedan avgöras i A- och B-Final. Försöken heatindelas med sicksackmetoden. Vidareavancemang till finaler sker endast via tider.

Övriga distanser sker genom direktfinal med samlad resultatlista. Heatindelning sker enligt seedning på årsbästa eller personbästa. De med snabbast tid springer i sista heat. Bantilldelning sker med prioritering för bana 3,4 därefter 5,6 och till sist 1,2.

600m och längre genomförs på gemensam bana, med bågstart.

Häcklöpning: 200m H = sista fem häckarna på 400 m H, start till första häck: 20 m, mellan häckarna: 35 m Häckhöjd F12 & F13 68,6, P12 & P13 68,6, 300m H = start till första häck 45 m, mellan häckarna 35 m, häckhöjd 76,2.

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:

F12 105-110-115-120-124-128-132-135 + 3 cm

P12 105-110-115-120-124-128-132-135 + 3 cm

F13 110-115-120-125-129-133-137-140 + 3 cm

P13 110-115-120-125-129-133-137-140 + 3 cm

F14 115-120-125-130-134-138-142-145 + 3 cm

P14 115-120-125-130-134-138-142-145 + 3 cm

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:

F12 170-185-200-215-225-235-245-250 + 5 cm

P12 185-200-215-230-240-250-260-265 + 5 cm

F13 185-200-215-230-240-250-260-265 + 5 cm

P13 185-200-215-230-240-250-260-265 + 5 cm

F14 200-215-230-245-255-265-275-280 + 10 cm

P14 200-215-230-245-255-265-275-280 + 10 cm

Längd/tresteg: Tidsgränsen efter upprop är 1 minut. Alla tävlande har tre försök. De åtta bästa får ytterligare tre försök. För F12, F13, P12 & P13 gäller hoppzon i längd

och tresteg. I tresteg tejpas plankor på 9 & 7 meter alternativt zoner mellan 10-9, 8-7 & 6-5 meter.

Spjut: Tidsgränsen efter upprop är 1 minut. Alla tävlande har tre försök. De åtta bästa får ytterligare tre försök. För F12, F13, P12 & P13 godkänts kast där spjut inte landar med spetsen först. För F14 & P14 godkänts endast spjut som landar med spetsen först.

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

Egna redskap: Egna redskap är tillåtna under förutsättning att de godkänns vid invägningen/kontrollmätningen samt att övriga deltagare i tävlingsklassen får använda dem. Invägning sker vid redskapscontainer väster om sekretariatet
Invägningstider: lördag 08.00 – 11:00, söndag 08:00 – 11:00. Förutsatt att redskapen lämnas in senast 45 minuter innan grenstart.

Prisutdelning: Mästerskapsmedaljer delas ut till de tre bästa i varje gren. Prisutdelning sker i anslutning till avslutad gren. Följ grenledaren till prispallen. I löpgrenarna går de tre främsta till prispallen efter upprop från speaker så snart resultatet är fastställt.

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

Resultat: Resultat anslås på särskilda tavlor bredvid den stora läktaren och återfinns på länken (<https://easyrecord.se>). Under respektive gren publiceras preliminära resultat löpande.

Sjukvård: Sjukvårdare kommer att finnas på Trollbäckens IP.

Kiosk

På Trollbäckens IP kommer bland annat en foodtruck, som serverar kaffe, läsk hamburgare m.m. finnas.

Tävlingsledare: Michael Pettersson Mobil: 070-811 29 47

Övriga Upplysningar: <http://www.hanvikenssk.se>