

PM Nordeamästerskapen 14-15 mars 2009 i Stadium Arena - Norrköping

Lagledarträff: Lördag kl. 11.30. Samling i restaurangen på plan 2.

Tävlingsområdet: Tävlingsområdet får endast beträdas av aktiva som deltar i gren, samt en tränare per distrikt som följer med in vid upprop (gäller ej löpning), se upprop.

Avprickning: Avprickning i samtliga grenar 60 minuter före start. Om avprickning ej är gjord får den aktive inte starta. Avprickningslistorna kommer att vara placerade i bollhallen. I löpgrenar är det viktigt att skriva in personbästa eftersom alla löpgrenar förutom 60 m och 60 m häck kommer att avgöras i seedade heat.

Upprop: Upprop sker i bollhallen i uppropshagen 40 minuter innan grenstart. I hoppgrenar finns möjlighet för en tränare per distrikt att följa med in vid provomgångar. Det kommer under tävling i längdgropen vid sidan av rundbanan finnas ett speciellt utrymme för ledare. Ledaren ska då följa med in vid upprop. I samband med upprop kommer kontroll av tävlingsdress och nummerlapp att ske.

Omklädning: Omklädningsrum finns i Stadium Arena till vänster om dörrarna in till friidrottshallen.

Uppvärmning: I bollhallen eller utomhus. Bollhallen får inte beträdas med utomhusskor, gäller även ledare. Spikskor får inte användas i denna area, men får tas med in och placeras i uppropshagen. Stegringslopp med spikskor får ske på tävlingsytan efter upprop.

Spiklängd: Max 7 mm i samtliga grenar. Stickprov kommer att göras i uppropshagen. Spikar finns att köpa av Idrottsspecialisten som kommer att ha försäljning i entrén.

Info/Efteranmälan: Efteranmälan minst 90 minuter före start i mån av plats, mot en förhöjd avgift på 200 kr.

Nummerlapp: Bärs fullt synlig på bröstet, i höjd/stav valfritt bröst/rygg. Nummerlapparna hämtas av ledare vid informationen.

Löpning: 200m kommer att avgöras i seedade heat, tid avgör placering i grenen. 800m/1000m – max 8 löpare i varje försöksheat. Segraren i varje försöksheat + tider till final. Totalt 8 löpare till final. Regler för vidarekvalificering 60 m och 60m häck enligt tabell nedan.

Startande	Heat	Vidare plac	Tider	Antal semi	Vidare plac	Tider
9-16	2	2	4			
17-24	3	2	2			
25-32	4	3	4	2	3	2
33-40	5	2	6	2	3	2
41-48	6	3	6	3	2	2
49-56	7	3	3	3	2	2

Stafettlag: Laguppställning anmäls till sekretariatet senast söndag kl 13.00. Två deltagare ur varje åldersklass F13, P13, F14 och P14.

Kula: Ordinarie tävlingsregler med 3 försök + 3 ytterligare försök för de 8 bästa.

Längd/Tresteg: Om antalet deltagare överskrider 30 st kommer kvalhoppning att ske. Final hoppas senare samma dag med 12 deltagare. Resultat från kvalet räknas inte i finalen. De 12 bästa

resultaten till final om färre än 12 deltagare klarar kvalgränsen. Finalhoppning i alla klasser enligt ordinarie tävlingsregler; 3 försök + 3 ytterligare försök för de 8 bästa. Hoppzon för F13/P13. Kvalgränser kommer att presenteras i samband med att ev kvalhoppning beslutas.

Höjd

Höjningsscheman

F13: 125-131-137-143-146-149-152-155-157 + 2cm

P13: 125-131-137-143-149-152-155-158-161-164-167-169 + 2cm

F14: 130-135-140-145-150-153-156-159-162-164 + 2cm

P14: 135-140-145-150-155-160-163-166-169-172-175-178-180 + 2cm

Stav

Höjningsscheman

F13/P13: 170-180 + 10cm

F14/P14: 200-210 + 10cm

Resultat: Anslås på anslagstavlan bakom madrasserna vid 60 m målet samt kontinuerligt på hemsidan www.gm.tjalve.nu

Poängberäkning

De sex först placerade i varje gren erhåller poäng enligt skalan 6-5-4-3-2-1. Gäller även stafetten.

Prisutdelning: Pris till de 8 främsta i varje gren, vid upprop till prisutdelning samling i bollhallen på angiven plats.

Protest

Vid protest mot domslut ska först en muntlig anmälan ske till ansvarig grenledare. Protesten kan lämnas av den tävlande eller av någon som företräder honom/henne. En påföljande skriftlig protest ska lämnas till sekretariatet senast 30 minuter efter att resultatet kungjorts. Avgiften för den skriftliga protesten, 300 kr, återfås om protesten godkännes.

Parkering: Det finns stora parkeringar i anslutning till Stadium Arena och fler därtill vid de andra sporthallarna. Parkera med förstånd där det inte är uppmärkta p-rutor.

Boende: Se särskilt PM

Mat: Middag på lördag och lunch på söndag samt frukostarna serveras i restaurangen på Stadium Arena. Endast förbeställd mat kommer att serveras. Matbiljetter finns i nummerlappskuverten. Tider för när mat serveras kommer att anslås på anslagstavlan direkt till höger när du kommer in i friidrottshallen. Maten betalas i förväg i samband med anmälan till PG 48 40 79-9.