

PM Götalandsmästerskapen 14-15/3 2015



IFK Växjö har glädjen att hälsa er välkomna till den största tävlingen för våra 13-14åringar, nämligen Götalandsmästerskapen. Tävlingen går i nybyggda Telekonsult Arena, som ligger på Arenastaden, med infart från Hejaregatan. Ingång i Telekonsult Arena's östra sida, närmst Fortnox Arena.



**Götalandsregionen
i FRI-IDROTT**

Omlädnings: Finns i Telekonsult Arena.

Uppvärmning: I Tipshallens Sprinthall som du når via en inomhuspassage från Telekonsult Arena.

Läktare: Längs upploppet finns 1050 sittplatser. Vi uppmanar alla att INTE ta med väskor upp på läktaren, så får flera få plats. Vi kommer att fördela sektioner för de olika distrikten.

Nummerlappar:
Hämtas distriktsvis vid informationsdisken bredvid kiosken. Ska bäras synligt på bröstet (stav ryggen).
Reklam får inte vikas in.

Lagledarsamling:
Ett kort möte på kansliet innanför kiosken kl. 12:15 på lördagen. Varje distrikt har med en representant.

Invgning: En kort invgning, inmarsch sker kl. 12:40 på lördagen. Samling distriktsvis utanför omlädningsrummen för alla aktiva som vill och kan delta.

Efteranmälan: Endast möjlig att göra av ansvarig distriktsledare. Går bra att göra där detta inte innebär extra omgång i löpgrenarna. Efteranmälan går att göra fram till tävlingsstart respektive dag (bredvid kiosken), dock senast 60 min (stav 90min) innan grenstart. Efteranmälningsavgiften är 200kr för individuell start.

Avprickning: I samtliga grenar 60min före. I stav 90 minuter innan. Avprickningslistor finns i passagen till Sprinthallen. Ingen ny avprickning inför semi/final i löpning. Eventuellt återbud till semi/final meddelas sekretariatet.

Upprop: I samtliga grenar kommer upprop att ske inne i Telekonsult Arena. Löpgrenar sker vid yttre stavhoppet, medan teknikkrenar sker utanför omlädningsrummen. Uppropet ska ses som det enda tillåtna sättet att komma in på tävlingsområdet. Den som vid utsatt uppropstid redan befinner sig tävlandes i en annan gren, kan därför ge en någon annan i uppgift att meddela vid uppropet.

Löpning - 15 minuter innan utsatt starttid

Teknikgrenar förutom stavhopp – 40 minuter innan

Stavhopp – 50 minuter innan

Efter upprop sker gemensam inmarsch.

Innerplan: Är endast till för de som för tillfället tävlar och funktionärer. Övriga håller sig utanför avspärningen. Det går bra att komma runt hela rundbanan.

Grenregler:

- 60m/60mh – vidarekvalificering enligt följande:

Antal startande	Antal försöksheat	Vidare på placering	Vidare på tid	Antal semi	Vidare på placering	Vidare på tid
9-16	2	2	4	utgår		
17-24	3	2	2	utgår		
25-32	4	3	4	2	3	2
33-40	5	2	6	2	3	2
41-48	6	3	6	3	2	2

- 200m – avgörs i seedande finaler, där tiderna avgör. Avgörs i omvänd ordning enligt seedning, där A-finalen går sist. 200m kommer att seedas efter angivna bästaresultat. Banorna seedas i ordning: 4-3-5-6-2-1.
- 800m/1000m. Max 12 löpare i varje försöksheat. Segrare + bästa tiderna till final. 12 löpare i final.
- Löpfinaler. Utgår försök eller semi avgörs ändå final på finaltid i alla löpningar.

- Stafett. Laguppställning till info/kiosken senast kl. 13 på söndagen. 2 deltagare från varje åldersklass F13, F14, P13, P14

- Höjd/stav – höjningsschema tills en återstår

Höjd	F13	125	131	137	143	147	151	154	+3cm
Höjd	F14	130	135	140	145	150	154	157	+3cm
Höjd	P13	125	131	137	143	147	151	154	+3cm
Höjd	P14	135	140	145	150	155	160	164	+3cm
Stav	F13	173	183	+10cm					
Stav	F14	193	203	+10cm					
Stav	P13	183	193	+10cm					
Stav	P14	213	223	+10cm					

- Höjd avgörs mot målet/kiosken. Önskas lägre ingångshöjd i höjd/stav – ange detta på avprickningen.
- Stavhopp. Vanliga svarta gummipluggar ger märken i banan, och endast vita (eller orange) plastplugg tillåts. Vita pluggar finns till försäljning för 100kr/st. Stav avgörs innanför rundbanan.
- Längd/tresteg – Inleds med att alla har tre hopp. I F13 och F14 längd avgörs detta i två parallella pooler. De åtta främsta har tre avslutande omgångar. Vid flera pooler, hoppar alla finalister finalomgångarna på samma grop. Poolerna i längd för F13/F14 seedas så de med bäst angivet årsbästa placeras i den grop där finalhoppningen avgörs. De som får byta grop till finalhoppningen får möjlighet att mäta in ansatsen på nytt. Längd 1 närmst läktaren, längd 2/tresteg närmst sprintbanan.
- Tresteg avgörs med planka/zon på 7 och 9 meter. Önskas kortare avstånd – ange detta vid avprickningen.
- Kula – Avgörs med ordinarie regler, med utomhuskula/järnkula. Alla har 3 stötar, och de åtta främsta har ytterligare 3 stötar.
- Allmänt – Tidsprogrammet är lagt för att möjliggöra olika grenval. Där det blir kollisioner med 60m/60m häck kommer teknikgrenarna att göra ett kortare uppehåll till löpningen är avklarad (om det är några som dubblar). Då återupptas teknikgrenen. Vid 800m/1000m kommer teknikgrenarna INTE att göra uppehåll.

Prisutdelning: Pris till de 6 främsta. Speaker kallar till prisutdelning snarast efter avslutad gren.

Poäng distriktsmatchen: De sex främsta i samtliga grenar samt stafett erhåller poäng 6-5-4-3-2-1 poäng.

Protest: Vid protest mot domslut ska först en muntlig anmälan göras direkt till ansvarig grenledare. Protesten kan lämnas av den tävlande, eller annan som företräder honom/henne. En påföljande skriftlig protest ska lämnas senast 30 minuter efter att resultatet kungjorts. Avgift för den skriftliga protesten är 300kr. Summan återfås om protesten går igenom.

Tävlingsjury: Utses på lagledarträffen. Juryen ska bestå av en från arrangören, samt två andra.

Mat: I byggnaden finns Restaurang Tipshallen öppet följande tider. Matbiljetter för de som förbokat hämtas distriktsvis vid info bredvid kiosken. Distrikten kan korrigera beställt antal fram till torsdag 11/3 kl. 12:00. Matbiljetter kan uthämtas av ansvarig distriktsledare från kl. 11:00, vid kiosken i Telekonsult Arena.

Lördag lunch kl. 11:00-15:00 blå biljett

Lördag middag kl. 17:00-19:30 blå biljett

Söndag frukost kl. 07:30-09:30 gul biljett

Söndag lunch kl. 11:00-14:30 blå biljett

Kiosken i Telekonsult Arena kommer att erbjuda korv, hamburgare, pastasallad, kaffe, läsk, choklad m.m. Betalning är möjlig med kort.

Resultat: Sätts upp vid "kastväggen". Tävlingen med web-TV går att följa på www.ifkvaxjo.se

Boende: För de som bokat, hårt underlag i Telekonsult Arena. För boende gäller:

- Varje distrikt anger senast 7/3 antal, samt ansvarig ledare (mobil/epost).
- Vid lagledarsamlingen så lämnas mera information om tider m.m.
- Utstädat kl. 08:00 på söndagen.

Kvällsaktivitet: Kommer att ske i Telekonsult Arena efter tävlingen, där även kiosken är öppen. Efter kl. 22. endast för de som förbokat boende.

Kontrollant: Från Götalandsregionen kommer att vara Gert-Åke Ivarsson (lörd) & Karl-Gustav Holmgren (sönd).

Föreläsning: Ungdomskommittén i Smålands Friidrottsförbund inbjuder tillsammans med Smålandsidrotten till en föreläsning om Etik och Ledarskap i samband med Götalandsmästerskapen. Inbjudan finns på GM-sidan under www.ifkvaxjo.se. Anmälan snarast till ungdom@smfif.se

Frågor: IFK Växjö's kansli 0470-16116 eller info@ifkvaxjo.se

Välkomna!