



PM INTERSPORT ATHLETIC INDOOR GAMES 27-28 FEBRUARI 2016

- Omklädning:** Slottsskogsvallen (Stänger kl 17:00)
- Uppvärmning:** Slottsskogshallen eller utomhus.
OBS Ingen uppvärmning/omklädning i Friidrottens Hus!
- Nummerlappar:** Endast löpning 600m och längre som delas ut vid startuppropet.
- Utrustning:** Max 6mm spiklängd i löpgrenar resp 9mm i hopp.
Förvara väskor o dyl. **UNDER** läktaren, inte på densamma!
- Upprop/avprickning:** Avprickning i LÖPGRENAR 60min före start!
Ingen avprickning för teknikgrenar.
Upprop vid startplatsen för alla grenar 15min före start.
Passa tiden!
- Parkering:** Det kan bli ont om parkeringsplatser! Använd även Slottsskogens parkeringar vid Margretebergsmotet.
- Prisutdelningar:** Fortlöpande under tävlingen. Segraren får pris i seniorklasserna.
3 priser P/F15-17, 6 priser P/F 11-14, i 10 årsklassen får alla pris.
- Resultatservice:** Anslagstavlor under sekretariatet.
- Vidarekvalificering löpning:** "Final direkt" (A-, B-heat etc) sträckor 200m o längre. 60m 8 (resp 16) till A-final (och B-final) A- och B-final vid fler än 24 startande. Endast finalkvalificering på tider.
- INTERSPORT:** Kommer med ett stort sortiment till fantastiska priser!!!

Servering: Vi kommer att ha en riklig servering båda tävlingsdagarna med korv m bröd, kaffe, hembakat fikabröd, pannkakor, godis, läsk m.m.

Höjningsschema

Höjd:

P17: 1,52 - 1,57 - 1,62 - 1,67 - 1,72 - 1,76 - 1,80 - 1,83 + 3cm

F17: 1,33 - 1,38 - 1,43 - 1,48 - 1,52 - 1,56 - 1,59 + 3cm

P15: 1,47 - 1,52 - 1,57 - 1,62 - 1,66 - 1,69 - 1,72 + 3cm

F15: 1,30 - 1,35 - 1,40 - 1,44 - 1,48 - 1,51 - 1,54 + 3cm

P14: 1,30 - 1,35 - 1,40 - 1,45 - 1,49 - 1,52 - 1,55 + 3cm

F14: 1,24 - 1,29 - 1,34 - 1,38 - 1,41 - 1,44 - 1,47 + 3cm

P13: 1,18 - 1,23 - 1,28 - 1,33 - 1,37 - 1,40 - 1,43 + 3cm

F13: 1,16 - 1,21 - 1,26 - 1,31 - 1,35 - 1,38 - 1,41 + 3cm

P/F12: 1,10 - 1,15 - 1,20 - 1,25 - 1,29 - 1,32 - 1,35 + 3cm

P/F11: 0,95-1,00-1,05-1,10-1,15-1,20-1,24-1,28-1,31 + 3cm

Stav: Höjningsschema upprättas av grenledaren och finns tillgängligt tävlingsdagen.

Plankor

Längd:

Zon upp till och med 13 år därefter planka.

Tresteg:

P17/M: 8m, 10m samt 13m

F17: 8m och 10m

P15: 8m och 10m

F15: 7m och 9m

P14: 7m och 9m

F14: 7m och 9m

P13: 6m och 8m (zon)

F13: 6m och 8m (zon)

Längd/kula:

I längd och kula P/F12 och yngre har samtliga tävlande 4 försök.

Välkomna!