



PM INTERSPORT ATHLETIC INDOOR GAMES 25-26 FEBRUARI 2017

- Omklädning:** Omklädningsrum med duschmöjligheter finns i Slottsskogshallen. Även på nedre plan i Friidrottens Hus, intill trappan går att byta om men där gäller endast omklädning (ej dusch).
- Uppvärmning:** Slottsskogshallen eller utomhus.
OBS Ingen uppvärmning i Friidrottens Hus!
- Nummerlappar:** Endast löpning 400m och längre som delas ut vid startuppropet.
- Utrustning:** Max 6mm spiklängd i löpgrenar respektive 9mm i hopp.
Förvara väskor o dyl. **UNDER** läktaren, så att alla får plats att sitta.
- Upprop/avprickning:** Avprickning endast i LÖPGRENAR och senast 60 min före start!
Ingen avprickning för teknikgrenar.
Upprop vid respektive startplats för alla grenar 15 min före start.
Passa tiden, så hjälper du oss att kunna genomföra tävlingen på bästa sätt.
- Parkering:** Det kan bli ont om parkeringsplatser! Använd även Slottsskogens parkeringar vid Margretebergsmotet.
Parkering på grusplanerna mot Slottsskogsvallen gäller mot avgift i P-automaterna.
- Prisutdelningar:** Fortlöpande under tävlingsdagarna.
Segraren får pris i seniorklasserna, 3 priser P/F15-17, 6 priser P/F 11-14 och i 10 årsklassen får alla pris (och där i direkt anslutning till avslutad tävlingsgren).
- 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 toast, korv med bröd, kaffe, hembakat fikabröd, godis, läsk m.m. Kontant eller Swish är det som gäller (ej kortbetalning).

Höjningsschema

Höjd:

P17: 147 - 152 - 157 - 162 - 167 - 172 - 176 - 180 - 183 + 3cm

F17: 133 - 138 - 143 - 148 - 152 - 156 - 159 - 162 + 3cm

P15: 142 - 147 - 152 - 157 - 162 - 166 - 169 - 172 + 3cm

F15: 125 - 130 - 135 - 140 - 144 - 148 - 151 - 154 + 3cm

P14: 125 - 130 - 135 - 140 - 145 - 149 - 152 - 155 + 3cm

F14: 119 - 124 - 129 - 134 - 138 - 141 - 144 - 147 + 3cm

P13: 118 - 123 - 128 - 133 - 137 - 140 - 143 - 146 + 3cm

F13: 111 - 116 - 121 - 126 - 131 - 135 - 138 - 141 + 3cm

P/F12: 105 - 110 - 115 - 120 - 125 - 129 - 132 - 135 + 3cm

P/F11: 90-95-100-105-110-115-120-124-128-131 + 3cm

Stav: Höjningsschema upprättas av grenledaren och finns tillgängligt tävlingsdagen.

Plankor

Längd: Zon upp till och med 13 år därefter plankor.

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!