

Kakservice

INBJUDER TILL

MAIK INDOOR

**PM MAIK INDOOR
24-25 FEBRUARI 2018**

- 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:** Hyrd parkering för tävlingen finns på Dalen Södra (se bild nedan).



Pris per dag 20 kr som Swishas till Mölndals AIKs nr:
123 314 30 70. Ange regnr vid betalning.

- 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 på våning 2 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: 126 - 131 - 136 - 141 - 146 - 150 - 153 - 156 + 3cm
F14: 120 - 125 - 130 - 135 - 139 - 142 - 145 - 148 + 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!**