Kakservice

INBJUDER TILL

MAIK INDOOR

PM MAIK INDOOR
22-23 FEBRUARI 2020

Omklädning: Omklädningsrum med duschmöjligheter finns på Slottsskogsvallen, observera öppettiderna 9:00-16:30 både lördag och söndag. Även på nedre plan i Friidrottens Hus, intill trappan finns det begränsad omklädning/dusch.

Uppvärmning: Uppvärmning sker i löpargången i Frölundaborgs Ishall som ligger mitt emot Friidrottens Hus entré och uppför ståltrappan.
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 (förutom stavhopp där upprop sker 30min 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 30 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: Se trackandfield.se, 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.

Försäljning sportutrustning: Intersport kommer med ett stort sortiment till fantastiska priser!

Servering: Vi kommer att ha en riklig servering båda tävlingsdagarna på våning 2 med dagens lunch, toast, pannkaka, korv med bröd, kaffe, hembakade kakor, 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 planka.

Tresteg:

P17: 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!