

## MAIK INDOOR

**PM MAIK INDOOR  
26-27 FEBRUARI 2022**

- Omklädning:** Omklädningsrum med duschmöjligheter finns på Slottsskogsvallen mot självkostnad, 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 och hämtas ut när du prickar av dig.
- Utrustning:** Max 6mm spiklängd i löpgrenar respektive 9mm i hopp. Förvara väskor o dyl. **UNDER** läktaren, så att alla får plats att sitta.
- Avprickning/upprop:** Avprickning endast i LÖPGRENAR och senast 60 min före start! Avprickningen sker muntligt till avprickningsansvarig som sitter under sekretariatet. 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 40 kr som Swishas till Mölndals AIKs nr: 123 314 30 70. Ange regnr vid betalning. Parkeringsmöjlighet finns också utanför Friidrottens Hus (Frölundaborg & Slottsskogsvallens parkering). Betalning via kort eller appen *Parkering Göteborg*.

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Prisutdelningar:</b>             | <p>Fortlöpande under tävlingsdagarna.</p> <p>Inga priser i seniorklasserna, 3 priser P/F15-17, 6 priser P/F 12-14 och i 10-11 årsklasserna får alla deltagare en medalj per dag.</p> <p>Hämtas efter avslutat tävlande nedanför sekretariatet.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Resultatservice:</b>             | <p>Uppdateras löpande för 12 år och äldre i appen <i>Roster Athletics</i> (sök i högra hörnet efter 'MAIK Indoor') och publiceras också <a href="#">via hemsidan &gt;</a>. Resultat i samtliga klasser publiceras även i pappersform under sekretariatet.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Försök och Final:</b>            | <p>"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 32 Startande (undantaget män &amp; kvinnor där alla får 2 lopp). 60m häck 8 till A-final (ingen B-final). Endast kvalificering på tider.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Försäljning sportutrustning:</b> | <p>Idrottsspecialisten är på plats med ett stort sortiment av spikskor till fantastiska priser!</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Servering:</b>                   | <p>Vi kommer att ha en servering båda tävlingsdagarna på våning 2 med bl.a. toast, pannkaka, korv med bröd, kaffe, godis, läsk. Kontant eller Swish är det som gäller (ej kortbetalning).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Höjningsschema Höjd:</b>         | <p><b>P17:</b> 147 - 152 - 157 - 162 - 167 - 172 - 176 - 180 - 183 + 3cm<br/> <b>F17:</b> 133 - 138 - 143 - 148 - 152 - 156 - 159 - 162 + 3cm<br/> <b>P15:</b> 142 - 147 - 152 - 157 - 162 - 166 - 169 - 172 + 3cm<br/> <b>F15:</b> 126 - 131 - 136 - 141 - 146 - 150 - 154 - 157 + 3cm<br/> <b>P14:</b> 126 - 131 - 136 - 141 - 146 - 150 - 154 - 157 + 3cm<br/> <b>F14:</b> 120 - 125 - 130 - 135 - 139 - 142 - 145 - 148 + 3cm<br/> <b>P13:</b> 118 - 123 - 128 - 133 - 137 - 140 - 143 - 146 + 3cm<br/> <b>F13:</b> 111 - 116 - 121 - 126 - 131 - 135 - 138 - 141 + 3cm<br/> <b>P/F12:</b> 105 - 110 - 115 - 120 - 125 - 129 - 132 - 135 + 3cm<br/> <b>P/F11:</b> 90-95-100-105-110-115-120-124-128-131 + 3cm</p> |
| <b>Höjd 1:</b>                      | <p>Står i riktning mot mållinjen, flyttas ut på 60m banan under tävlingens gång.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Höjd 2:</b>                      | <p>Står i riktning mot kulringen.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Stav:</b>                        | <p>Höjningsschema upprättas av grenledaren och finns tillgängligt tävlingsdagen.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Längdplankor:</b>                | <p>Zon upp till och med 13 år därefter plankor.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Tresteg:</b>                     | <p><b>P17/P15/P14:</b> 6m, 8m, 10m<br/> <b>F17:</b> 8m och 10m<br/> <b>F15/F14/P13:</b> 6m, 8m och 9m (P13 har zon)<br/> <b>F14:</b> 7m och 9m<br/> <b>F13:</b> 6m och 8m (zon)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Längd/kula:</b>                  | <p>I längd och kula P/F12 och yngre har samtliga tävlande 4 försök.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |