

MAIK INDOOR

**PM MAIK INDOOR
2-3 FEBRUARI 2024**

- 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.
OBS! På lördag från 16.00 så får vi endast vara i delar av Frölundaborg pga. hockeymatch och detsamma gäller på söndag mellan 11.30 – 14.00.
- Nummerlappar:** Endast löpning 400m och längre och hämtas ut när du prickar av dig.
- Avprickning:** Avprickning endast i LÖPGRENAR (inkl. stafett) och senast 60 min före start! Avprickningen sker muntligt till avprickningsansvarig som sitter under sekretariatet. **De som erbjuds Extra-final på 60m eller häck ska pricka av sig även till den!**
- Stafett:** Inlämnad laguppställning gäller som avprickning. Korrekt ifylld laguppställning med tydligt textade namn och födelseår skall lämnas in hos avprickningen senast 60 min före start.
- Efteranmälan:** Görs i mån av plats under sekretariatet.
- Upprop:** Upprop vid respektive startplats för alla grenar 15 min före start (förutom stavhopp där upprop sker 30min före start).
- Utrustning:** Max 6mm spiklängd i löpgrenar respektive 9mm i hopp. Förvara väskor o dyl. **UNDER** läktaren, så att alla får plats att sitta.
- Prisutdelningar:** Fortlöpande under tävlingsdagarna.
3 priser P/F15-senior, 6 priser P/F 12-14 och i 10-11 årsklasserna får alla deltagare en medalj per person. Hämtas efter avslutat tävlande nedanför sekretariatet.
- Försök och Final:** "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 (undantaget män & kvinnor där alla får 2 lopp). 60m häck 8 till A-final (ingen B-final). Endast kvalificering på tider. I häckklasser med final direkt erbjuds även extralopp. Final direkt i P/F10-11 60m pga krav från SFIF på kortare tävlingsdag.
- Resultatservice:** Uppdateras live för 12 år och äldre [via webben](#) samt i appen *Roster Athletics*. Resultat i samtliga klasser publiceras även i pappersform under sekretariatet.

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.

Parkeringsmöjlighet finns också utanför Friidrottens Hus (Frölundaborg & Slottsskogsvallens parkering). Betalning via kort eller appen *Parkering Göteborg*.

Försäljning utrustning: Idrottsspecialisten är på plats med ett stort sortiment av spikskor till fantastiska priser!

Servering:

Vi kommer att ha en servering båda tävlingsdagarna på våning 2 med bl.a. toast, pannkaka, korv med bröd, kaffe, godis, läsk. Samt en enklare servering på våning 1. Endast Swish-betalning.

Höjd 1:

Står i riktning mot kulringen.

Höjd 2:

Står i riktning mot 200m-starten.

Grop 1:

Mittengropen.

Grop 2:

Gropen vid stavhoppet.

Grop 3:

Gropen mot styrkehallen.

Längdplankor:

Zon upp till och med 13 år därefter plankor.

Tresteg:

P17/P15/P14: 6m, 8m, 10m

F17: 8m och 10m

F15/F14/P13: 6m, 8m och 9m (P13 har zon)

F14: 7m och 9m

F13: 6m och 8m (zon)

Längd/kula:

I längd och kula P/F12 har samtliga tävlande 4 försök. I längd och kula P/F10-11 har samtliga tävlande 3 försök pga krav från SFIF på kortare tävlingsdag.

Höjningsschema Höjd:

P17: 147 - 152 - 157 - 162 - 166 - 170 - 174 - 178 - 182 - 185 + 3cm

F17/F15: 128 - 133 - 138 - 143 - 148 - 152 - 155 - 158 - 161 + 3cm

P15/P14: 121 - 127 - 133 - 138 - 143 - 148 - 152 - 156 - 160 - 163 - 165 + 2cm

F14: 110 - 116 - 122 - 127 - 132 - 137 - 141 - 145 - 149 - 152 + 3cm

P13: 113 - 119 - 124 - 129 - 134 - 139 - 144 - 148 - 151 + 3cm

F13: 108 - 114 - 119 - 124 - 129 - 134 - 139 - 143 - 147 - 150 + 3cm

P/F12: 94 - 100 - 106 - 111 - 116 - 121 - 126 - 131 - 135 - 139 + 4cm

P/F11: 80 - 90 - 100 - 107 - 114 - 120 - 126 - 131 - 136 - 140 - 144 + 4cm

P/F10: 70 - 80 - 90 - 97 - 104 - 111 - 117 - 123 - 128 - 132 - 136 + 4cm

Höjningsschema Stav: Höjningsschema upprättas av grenledaren och finns tillgängligt tävlingsdagen.