

Tävlings-PM Tidiga Vinterspelen-14 Sö den 30 november 2014.

- Nummerlappar** Hämtas föreningsvis direkt vid ingången till friidrottshallen. Återlämnas gärna efter tävlingens slut för kommande tävlingar.
- Avprickning** Personligen endast i löpningar, 45 min före start på väggen vid stavhoppet.
- Upprop** Ca 10 min före start vid respektive startplats.
- Efteranmälan** Senast 60 min före grenstart. Efteranmälan i mån av plats och mot dubbel anmälningsavgift. Sker vid sekretariatet på läktaren.
- Prisutdelning** De tre första i varje klass erhåller medalj. Sker efter hand som resultaten färdigställs
- Resultat** Publiceras på <http://www.umedalensif.nu> Välj friidrottsektion. Därmed kommer tävlandes namn, klubbhörighet och resultat att publiceras på nätet. Även bild kan bli aktuellt.
- Omklädnad** Omklädningsrummen direkt till höger vid entrén.
- Servering:** Kaffe, dryck, smörgås och korv finns att köpa på läktaren.
- Stafetter** Anmäl laguppställning på särskilt formulär till sekretariatet. Formuläret finns i nummerlappskuvretet eller hämtas sekretariatet.
4 x 100m PF9, PF11, PF13. Mixade lag. (I den mån det går 2P+2F).



60m, 60mh*

De åtta bästa tiderna till final. Vid åtta eller färre avprickade = final direkt på försökstid.

* Under förutsättning att vi har tillräckligt med häckar i hallen för att genomföra eventuella häckfinaler.

60mh för PF11 – kommer att använda aluminiumhäck och springer inga finaler, samlad resultatlista.

200m

Ingen final. Samlad resultatlista.

800m, 1000m, 1500m

Gemensam bana från start.

Höjd

Höjningsschema, se nedan. Det går bra att börja på en lägre ingångshöjd, bara det stämmer med schema. Tex F13 107 cm.

Längd

I klass PF9 och PF11 har alla fyra hopp och ingen finalomgång.

I klass PF13 och uppåt hoppar alla tre hopp därefter går de åtta bästa till final och får då ytterligare tre hopp.

Kula

I klass PF11 gör alla **fyra** stötar och ingen finalomgång. I PF9 gör alla **tre** stötar och ingen finalomgång **(ändrat)**.

I klass PF13 och uppåt stötar alla tre stötar därefter går de åtta bästa till final och får då ytterligare tre stötar.

Flera grenar.

Vid deltagande i fler grenar prioriteras löpning. Om den tävlande måste gå ifrån en teknikgren, kastar eller hoppar han/hon sist i omgången när han/hon återkommer till respektive gren. Hinner han/hon inte det, så stryks han/hon från den omgången och fortsatt hopp eller kast sker i nästa omgång.

Klass	Häckhöjd	Häckavstånd	Kulvikt	Längd	Höjd
P9	---	---	2 kg	Hoppzon	
P11	~60 cm	~11,00/ 7,00	2 kg	Hoppzon	- 5cm ... -105- 110- 115 - 118- 121-124... + 3cm
P13	76,2 cm, 6st	11,75 / 7,65	3 kg	Hoppzon	- 5 cm ... -122-127- 132 - 135- 138- 141... + 3cm
P15	84 cm, 5st	13,00 / 8,50	4 kg	Planka	- 5 cm ... - 127 - 132- 137- 142- 147 - 150 ... + 3cm
P17	91,4 cm, 5st	13,72 / 8,90	5 kg	Planka	- 5 cm ... - 127 - 132- 137- 142- 147 - 150 ... + 3cm
P19			6,0 kg		
M			7,26 kg		
F9	---	---	2 kg	Hoppzon	
F11	~60 cm	~11,00/ 7,00	2 kg	Hoppzon	- 5cm ... -105- 110- 115 - 118- 121-124... + 3cm
F13	68,6 cm, 6st	11,75 / 7,65	2 kg	Hoppzon	- 5cm... - 112- 117- 122 - 125- 128-131 ... + 3cm
F15	76,2cm, 5st	12,00 / 8,00	3 kg	Planka	- 5 cm ... -122-127- 132 - 135- 138- 141... + 3cm
F17	76,2cm, 5st	13,00 / 8,50	3 kg	Planka	5 cm ... - 127 - 132- 137- 142- 147 - 150 ... + 3cm