

Tävlings-PM Vinterspelen lördag den 7 december 2024



- Avprickning** Endast i löpgrenar, Avprickning för löpgrenar, 45 min före start via easyrecord.se.
- Upprop** Ca 10 min före start vid respektive startplats.
- Efteranmälan** Senast 45 min före grenstart. Sker vid sekretariatet. I mån av plats.
- Prisutdelning** De tre första i varje klass erhåller pris. Sker efter hand som resultaten färdigställs. Deltagarmedalj till PF9-11 och paraklass.
- Resultat** Publiceras på easyrecord.se
- Skoregler** Maximal sultjocklek för skor som ska användas för tävling i tresteg och löpgrenar som är 800m eller längre är sedan 1 november 2024 20mm (tidigare 25mm).
Det går alltid att kontrollera om en skomodell är godkänd för tävling genom att söka i World Athletics lista: <https://certcheck.worldathletics.org/FullList>
Se även <https://www.friidrott.se/tavling-landslag/tavling/regler-bestammelser/regler/skoregler/>

Löpgrenar

60 m: Försök och final om fler än 8 startande från P/F13. Om försöksheat utgår p.g.a. få avprickade springs final på utsatt försökstid. P/F9 och P/F11 springer ett lopp.

200 m: alla springer ett lopp, resultaten sammanställs i en samlad resultatlista.

Längd/ Kula

I klass PF9 - 11 har alla fyra hopp/stötar och ingen finalomgång.

I klass PF13 och uppåt, 3 hopp/stötar och därefter de 8 bästa ytterligare 3.

Höjd

Ange din ingångshöjd så att den stämmer med höjningsschemat nedan. Tre försök per höjd.

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 stryks den omgången och fortsatt hopp eller kast sker i nästa omgång.

Klass	Längd	Höjd
P9	Hoppzon	- 5 cm ...100-105-110- 113 -116.... + 3 cm
P11	Hoppzon	- 5 cm ...105-110-115-120-125- 128 -131.... + 3 cm
P13	Hoppzon	- 5 cm ... 112- 117 - 122- 127 - 132- 135 - 138- ... + 3cm
P15 och äldre	Planka	- 5 cm ... 127 - 132- 137- 142- 147- 152-157- 160 -163... + 3cm
Parasport	Hoppzon/Planka	- 5 cm ... 112- 117 - 122- 127 – 132....
F9	Hoppzon	- 5 cm ...100-105-110- 113 -116.... + 3 cm
F11	Hoppzon	- 5 cm ...105-110-115-120-125- 128 -131.... + 3 cm
F13	Hoppzon	- 5 cm ...112- 117 - 122- 127 - 132- 135 - 138 ... + 3cm
F15 och äldre	Planka	- 5 cm ...127 - 132- 137- 142- 147- 152-157- 160 -163 ... + 3cm

VÄLKOMMEN!

