

PM

Distriktskampen 11.e januari 2025

Arrangör: Västsvenska friidrottsförbundet i samarbete med IK Orient och Trollhättan FiK

Deltagande distrikt:

Akershus; Vestfold/Östfold; Oslo; Västsvenska-Halland; Västsvenska-Västergötland Bohus/Dal; Mittsvenska-Värmland (Lämnat återbud detta år);

Arena:

Rimnersvallen Rimnersgatan 11, 451 52 Uddevalla.

Parkering

Det finns parkering vid hallen.

Omklädningsrum

Det finns flera omklädningsrum för tjejer och killar.

Lagledarsamling

Genomförs på tredje våningen i hallen kl 11.00. Uppför trapporna direkt innanför dörren till friidrottshallen. Notera att det går att justera lagen på anmälningssidan (se nedan) fram till 11.00. Detta betyder att det borde vara ett minimum av ändringar i lagen på själva ledarsamlingen.

Servering

Det finns ett café där man kan köpa lättare förtäring och där lunch kommer att serveras.

Publik

Ska uppehålla sig på läktarna ej på innerplan.

Lagändringar

Ändringar av laguppställning görs i sekretariatet senast en timme innan första tävlingsstart.

Skor:

Spikskor får endast beträdas i friidrottsarenan. Spiklängd max 6 mm. Höjd och stav max 9 mm. Observera internationella regler vad gäller sulans tjocklek max 20mm.

Anmälan och tävlingsinfo:

Anmälan genomförs och resultat framgår på www.easyrecord.se

Resultat och poängsammanställning publiceras löpande under tävlingens gång.

Tidsprogram, PM mm finns på: [Trollhättan FIK - Övriga arrangemang \(tfik.se\)](http://Trollhättan_FIK_-_Övriga_arrangemang_(tfik.se))

Avprickning

Avprickning endast i löpgrenar. Digital avprickning möjlig via EasyRecord. OBS! Senast en timme före första grenstart.

Vid e.v skador under tävlingens gång kontakta sekretariatet senast en timme före respektive grenstart.

Upprop

Vid respektive grenstart 20 min innan första heat startar.

I stavgång är det upprop 40 min innan.

Nummerlappar

Endast i löpgrenar längre än 200m. Delas ut vid uppropet.

Uppvärmning

Utomhus eller där det är möjligt i hallen beroende på pågående tävling. Notera att vi inte har tillgång till några sidohallar. Ta med utekläder.

Lottade banor - Banorna är lottade. Vid tolv löpare delas startfältet i två med en löpare per lag i varje heat.

Banornas seedningsordning för långloppen är 3,4,2,1

Stafett 6*200m

Genomförs i två heat med två lag i första heatet och tre lag i det andra. Ställningen i kampen avgör vilka lag som hamnar i vilket heat med dom första lagen i andra heatet.

Turordningen är F13, P13, F15, P15, F17, P17

Start sker från 400m startlinje på separata banor. Första löparen springer in på gemensam bana vid nedlöpningslinjen för 400m.

Stav

Öppningshöjden bestäms av grenledare. Höjningen från öppningshöjden kommer vara med 10 cm. Alla grupper hoppar i samma klass och tävlar efter bestämmelserna i den s.k. Tyrvingtabellen. Tabellen är konstruerad med ett "handikapp-system" som gör att olika åldrar och kön kan tävla gemensamt.

Lägsta ingångshöjd i stav är 1.20m.

Höjd

Öppningshöjden bestäms av grenledaren och sedan sker höjningarna med 5 cm.

Längd

I klasserna P/F13 hoppar deltagarna med zon.

Eftersom det är många deltagande lag gäller 3 försök där de 8 första får ytterligare 3 försök.

Kula

Alla aktiva får sex stötar var

Redskapsvikter

	13	15	17
P	3kg	4kg	5kg
F	2kg	3kg	3kg

Poängberäkning

Poängräkning: 10,9,8,7,

För stav: 15,14,13,12, Poäng enligt den s.k. Tyrvingetabellen bestämmer position i tävlingen

För Stafett: 10,8,6,4,2

Mat

Matbiljetter beställs av distrikten: 120 kr (meddela allergier) senast torsdag 29:e december på info@orient.se

Meny: Chicken curry.

Mat serveras i anslutning till nya caféet i anslutning till simhallen.

Sjukvård

Sjukvårdare nås genom tävlingsledare på telefon 0708-86 99 66.

Kontakt

Tommy Dahlbom 0738355389 tommy.dahlbom@gmail.com

Lars Axelsson 0708-869966 lars.ivax@hotmail.se