

Regionmästerskapen Svealand - för 13–14 åringar 16–17 september 2023, Midgårdsvallen i Märsta

IFK Märsta hälsar deltagare från Mittsvenska, Södra Svealand och Stockholm-Gotland hjärtligt välkomna till Regionmästerskapen utomhus. Vi uppmanar alla aktiva, ledare och lagledare att noga läsa igenom nedanstående anvisningar och hjälpas åt att hålla tidsprogrammet.

ALLMÄN INFORMATION

TÄVLINGSARENA Midgårdsvallen, Märsta. På innerplan vistas enbart de som tävlar för tillfället samt funktionärer. Vänligen respektera detta.

OBS! INGEN passage mellan vaktmästarbyggnaderna. Det är deras arbetsplats med fordon som körs fram och tillbaka, så för att undvika skador är det förbjudet att passera där för att ta sig till kastplan eller hoppgrupparna. Följ skyltar för att komma rätt.

TÄVLINGSDAGAR OCH TÄVLINGSTIDER Tävlingsarna börjar på lördagen kl. 12.00 och slutar ca 19.00. Söndagens tävling pågår kl. 09.00- ca 16.00 ca. Starttider för respektive gren framgår av tidsprogrammet. På lördagen är det lagledarmöte kl. 11.15 och invigning kl. 11.40.

TIDSPROGRAM ses på [IFK Märstas hemsida](#). Vi förbehåller oss rätten att ändra i tidsprogrammet om så skulle behövas. Tidsprogrammet ses också på EasyRecord.

Det är många deltagare och många kombinationer vilket innebär att det kan bli krockar mellan grenar. Vid grenkrock prioriteras löpgrenar. Aktiv som behöver lämna teknikgrenen gör upp detta med grenledaren och kan bli satt först eller sist i samma hopp-/kastomgång, missar man sin omgång helt sätts försöket som ogiltigt försök.

NUMMERLAPPAR hämtas ut av lagledare för respektive distrikt. I kuverten med nummerlappar ligger även förbeställda matbiljetter. Kuverten hämtas ut i sekretariatet kl. 10.00-11.30 på lördagen. Nummerlappen ska fästas på bröstet. I höjd och stav går det även bra att ha nummerlappen på ryggen.

INVIGNING En kort invigning med inmarsch sker kl. 11.40 på lördagen. Samling distriktsvis utanför huvudingången för alla aktiva som vill och kan delta.

LAGLEDARSAMLING Ett kort möte vid målgången kl. 11.15 på lördagen. Varje distrikt har med en representant. Samlingen leds av tävlingsledaren. Bland annat ska en jury utses. Juryn ska bestå av tre representanter som representerar olika distrikt. Hur stafetten går till samt inmarsch meddelas också.

EFTERANMÄLAN endast i mån av plats, fram tills avprickningstiden för aktuell gren löper ut. Efteranmälan görs via EasyRecord. Grenar kan komma att stängas för efteranmälan. Tävlingsledningen har rätt att avgöra vilka efteranmälningar som kan accepteras. Efteranmälan som medför ytterligare tävlingsomgång accepteras ej. Tävlingsledande kan, via behörig lagledare, anmäla sig som reserv i stängda grenar och tillåtas starta om vakans uppstår. Anmälan görs i så fall till sekretariatet. Avgiften för efteranmälan är 160 kr per grenstart samt 400 kr per stafettlag och faktureras föreningen i efterhand, stafetterna faktureras distrikten.

LÄKTARE FÖR AKTIVA OCH TRÄNARE Vi har reserverat varsin sektion för respektive distrikt där ni ombuds ha era lag samlade. Övriga läktarplatser är fria att nyttja för övriga tillresta besökare.

OMKLÄDNING Omklädningsrum med duschar finns under läktaren. Begränsad tillgång efter 15:00 på söndag.

KIOSK med grill, panini, korv, fika, dryck, glass mm kommer att finnas på arenan. Endast Swish-betalning.

PARKERING finns i anslutning till arenan.

SJUKVÅRD Sjukvårdsmateriel finns på arenan.

UNDER TÄVLINGEN

AVPRICKNING görs senast 60 min innan grenstart i samtliga grenar förutom stavhopp där avprickning sker 90 min innan grenstart. Avprickning görs digitalt via [EasyRecord](#). Ange årsbästa/personbästa om det inte finns med från början. Ej avprickning i finalomgångar. OBS! Tävlade som inte prickar av sig i tid tillåts ej starta i grenen. Tävlade som uteblir vid start trots avprickning kan ha förverkat sin rätt till fortsatt deltagande under mästerskapet. Detta gäller således även vid utebliven start efter avancemang till final, där ingen avprickning behövs. Kontakta alltid sekretariatet om det uppstår förhinder.

UTRUSTNING/REDSKAP Egna redskap får användas och ska vägas/mätas in mellan kl.11-12 lördag och kl. 8-9 söndag. Vid godkänd kontroll får redskapet användas av samtliga deltagare i grenen. Redskapen lämnas in vid förrådet under läktaren vid huvudingången. De invägda redskapen hämtas ut på samma ställe efter avslutad tävling.

Högsta tillåtna spiklängd är 7mm i löpningar, längd/tresteg och 9mm i höjd/spjut.

UPPVÄRMNING sker på ytor utanför arenan eller på den bortre raksträckan, förutsatt att inga rundbanelopp pågår.

UPPROP I samtliga grenar kommer upprop att ske. Den som vid utsatt uppropstid redan befinner sig tävlandes i en annan gren, ska därför ge någon annan i uppgift att meddela vid uppropet. Följande tider gäller för upprop:

- Löpning – 15 minuter före utsatt starttid
- Teknikgrenar (ej stavhopp) – 30 minuter före utsatt starttid
- Stavhopp – 50 minuter före utsatt starttid

Upprop vid längdhopp där det är pooler, är det 30 minuter före start av den egna poolen.

LÄMNA GREN Behöver man lämna grenen under pågående tävling behöver det meddelas grenledare innan man lämnar. Detta gäller både om man ska lämna tillfälligt eller permanent.

PRISUTDELNINGAR Pris till de tre främsta i varje gren. Speaker kallar till prisutdelning snarast efter avslutad gren. Vinnande lag kommer även få mottaga en vandringspokal efter att samtliga grenar är avklarade.

PROTEST Under pågående tävling ska protest göras muntligen till grenledaren. Protest kan lämnas av tävlade eller annan person på den tävlandes uppdrag. Om grenen är avslutad kan protest lämnas till grenledaren via sekretariatet, senast 30 minuter efter kungjort resultat.

Överklagande av en grenledares beslut med anledning av en protest inlämnas skriftligt till sekretariatet (upp för spiraltrappan) senast 30 minuter efter kungjort (ev. ändrat) resultat tillsammans med en deposition på 400 kronor. Protest till grenledare och protest till jury sker inom samma tidsrymd, dvs 30 min efter att resultatet är publicerat. Depositionen återbetalas om överklagandet godkänns av juryn. Juryn behandlar överklagandet och meddelar beslut så snabbt som möjligt.

STARTLISTOR & RESULTAT publiceras live på EasyRecord.

MEDVETEN GRENKROCK Det finns en medveten krock mellan längd och kula för P/F14. Då längdhopp kommer att genomföras i två pooler efter varandra, kommer de som stöter kula att placeras i den senare poolen, vilket gör att de ska hinna med kulan innan det är dags för längdhopp.

TÄVLINGSREGLER

TÄVLINGSBESTÄMMELSER Maximalt 12 deltagare per gren från varje distriktslag. Alla individuella grenar är åldersbundna. Utomhus får varje deltagare tävla i maximalt fyra individuella grenar + stafett. [Läs fullständiga tävlingsbestämmelser.](#)

LÖPNING

Finaler

Det kommer att genomföras A- och B-final i sprintlopp (60m/60mh, 80m/80mh) med fyra eller fler försöksheat. Det genomförs inga mellanheat.

Sträckor 200m och uppåt, (inkl. häck- och hinderlopp) genomförs i seedade direktfinaler där tid är avgörande för slutlig placering. (Dvs. inga försöksheat innan final på dessa distanser)

OBS! Viktigt att ni skriver in årsbästa på anmälningslistorna.

LÄNGD Samtliga klasser är indelade i A- och B-Pool. SB/PB (från friidrottsstatistik.se) kommer avgöra vilken pool man hamnar i. Alla deltagare får tre försök och de åtta bästa får ytterligare tre försök. Poolerna kommer att hoppa i samma grop, efter varandra. De från den tidigare poolen som kvalar in till finalhoppningen får chans att mäta in ansatsen på nytt vid behov.

För P/F13 gäller målad zon.

TRESTEG Trestegsplanka finns på 9, 11, 13 m och målade plankor på 5 och 7 meter. Alla deltagare får tre försök och de åtta bästa får ytterligare tre försök. Ange önskad plankor i samband med inhoppningen.

För P/F13 gäller målade zoner med följande avstånd: 5, 7 och 9 meter

HÖJD Önskas lägre ingångshöjd än nedan angivet önskas detta i samband med inhoppningen.

Höjd kan komma att avgöras i två seedade pooler efter SB/PB som hämtas från friidrottsstatistik.se

Höjningsschema

F13: 89-101-110-119-125-131-135-139-142-145+ 2 cm

P13: 118-127-133-139-143-147-150-153+ 2 cm

F14: 105-117-126-135-141-147-151-155-158-161+2 cm

P14: 124-133-142-148-154-158-162-165-168+ 2 cm.

STAV Önskas lägre ingångshöjd än nedan angivet önskas detta i samband med inhoppningen.

Höjningsschema

F13: 128-144-160-176-188-200-208-216-222-228 + 5cm.

F14: 140-160-176-192-204-216-224-232-238-244 + 5 cm.

P13: 140-160-176-192-204-216-224-232-238-244 + 5 cm.

P14: 190-218-240-262-278-294-306-318-326-334-340-346 + 5 cm.

KAST I kastgrenar med fler deltagare än åtta deltagare går de åtta främsta vidare efter tre omgångar till final och får ytterligare tre kast.

POÄNGBERÄKNING För poängräkning se separat beskrivning (uppdaterad 2023-08-21, SFIF)
friidrott.se

ÖVRIGT

TÄVLINGSLEDARE

Catja Fredman 0723-251520

JURY

Utses under ledarmötet på lördagen

MATTIDER

Lördag lunch kl. 11-13 i matsalen på Arlandagymnasiet

Söndag lunch kl. 11-13 på Midgårdsvallen, vid huvudentrén

Hinner man inte äta under lunchtiden får man be en lagkompis/ledare att hämta matlåda åt en.

Varmt välkomna till Midgårdsvallen och Regionmästerskapen Svealand!

IFK Märsta