

PM

Mittsvenska Friidrottsförbundets IUDM/IJDM/IDM/IVDM

11-12 februari 2023, Omegahallen, Gävle

Mittsvenska Friidrottsförbundet hälsar distriktets ungdomar, juniorer, seniorer, veteraner och parafriidrottare hjärtligt välkomna till Omegahallen på Gavlehov i Gävle för IDM-tävlingar.

Vi uppmanar alla aktiva, tränare och ledare att noga läsa igenom nedanstående anvisningar och hjälpas åt att hålla tidsprogrammet.

PLATS Gavlehovsvägen 15, Gävle. Omegahallen ingång mitt på långsidan. Parkering finns i området bortom friidrottsarenan och kan under lördagen vara avgiftsbelagd pga hockeymatch. OBS! Parkeringen närmast hallen är alltid avgiftsbelagd.

KLASSER Alla klasser utom seniorklassen är åldersbundna. Tävlade deltar i anmäld klass.

STRUKNA GRENAR Grenar utan förhandsanmälda deltagare stryks för efteranmälan.

FÖRDELAT FUNKTIONÄRSANSVAR Föreningarna har funktionärsansvar. Arena-IDM är ett samarrangemang där våra mittsvenska föreningar hjälps åt att genomföra tävlingarna genom att ansvara för eller bidra med funktionärer till olika stationer. Utöver fördelat funktionärsuppdrag kan medföljande ledare och/eller föräldrar till tävlade från mittsvenska föreningar behöva bistå med funktionärshjälp under helgen vid behov. Grenledaren, eller av grenledaren utsedd person, ansvarar för att möta upp tekniske ledaren för uthämtning av redskap med mera.

FUNKTIONÄRSGENOMGÅNG Samling och genomgång för funktionärer sker kl. 8.30 i hallen både lördag och söndag. Minst grenledaren för varje gren under respektive dag måste då vara på plats, om inte annat avtalats innan. Datorer för inmatning av resultat och funktionärsvästar hämtas i sekretariatet innan kl. 09.00 av grenledaren respektive dag.

TIDSPROGRAM finns på Mittsvenska Friidrottsförbundets hemsida.
<https://www.friidrott.se/mittsvenska/tavlingar/inomhus-dm-2023/> Vi förbehåller oss rätten att ändra i tidsprogrammet om så skulle behövas.

AVPRICKNING sker senast 60 minuter före grenstart i samtliga grenar. Avprickningslistorna är placerade i korridoren i anslutning till arenan. Ange årsbästa/personbästa om det inte finns med från början.

UPPROP sker ca 15 min innan grenstart på plats vid respektive gren. Upprop för stav sker ca 30 min innan grenstart.

UPPVÄRMNING Skall ske i löpargången (130m rakbana).

NUMMERLAPPAR hämtas i informationstältet vid styrkehallen. Samma nummerlapp används under båda tävlingsdagarna. Nummerlappen bärs på magen utom i stav och höjd där den aktive själv väljer mellan mage/rygg.

EFTERANMÄLAN är möjlig till 90 minuter före grenstart i mån av plats mot dubbel avgift. Efteranmälan sker vid nummerlappsutdelning. Alla startavgifter faktureras respektive klubb i efterhand.

SPIKLÄNGD/SKOR Max 7 mm i löpningar, längd och tresteg. Max 9 mm i spjut och höjd. För regler kring tillåtna skor hänvisar vi till information på Svenska Friidrottsförbundets hemsida <https://www.friidrott.se/tavling/Regler/Skoregler>

LÖPNINGAR På 60m/60mh 8 bästa tiderna som gäller till final. På 200m är det A-B-C-finaler. I övrigt final direkt.

LÄNGD/TRESTEG/KAST Alla har tre försök. De åtta främsta efter tre försök går till final och får göra ytterligare tre hopp/kast.

STAV Ingångshöjder sätts i samråd med tävlande.
Höjningsschema:

M/P17	325-335-345-355-365-375-385-395-400 + 5 cm
P15	176-181-186-191-196-201-206-211-216 + 5 cm
P13	161-171-176-181-186 + 5 cm

Veteraner	195-210-225-235-245-255-265-275-285-295-305 +5 cm
-----------	---

K/F19/F17	215-230-245-260-275-285-295-305-315-325-335-340 + 5 cm
F15	181-191-196-201-206-211-216-221-226-231 + 5 cm
F13	171-181-191-196-201+ 5 cm

HÖJD Ingångshöjder sätts i samråd med tävlande.
Höjningsschema:

M/P19	172-177-182-187-192-196-200-203 + 3 cm
P17	151-156-161-166-170-174-177-180 + 3 cm
P15	136-141-146-151-156-161-165-169 + 3 cm
P13	121-126-131-134-137-140 + 3 cm

Forts. HÖJD

Veteran 95-100-105-110-115-120-125-130-135 +3cm

K/F17 137-142-147-152-156-160-164-167-170 + 3 cm

F15 125-130-135-140-144-148-152-155-158 + 3 cm

F13 106-111-116-121-126-131-135-139-143 + 3 cm

DM-MEDALJER delas ut till de tre främsta mittsvenska friidrottarna i samtliga grenar och klasser.

RESULTAT hittas på www.easyrecord.se .Publiceras även på Mittsvenska Friidrottsförbundets hemsida.

GRENKROCKAR Vid grenkrock prioriteras löpgrenar. I kast- och hoppgrenar har man rättatt flytta sitt försök till sist i omgången i samråd med grenledaren

OMKLÄDNING Omklädningsrummen finns på andra våningen, rum10 för damer och rum11 för herrar.

KIOSK I kiosken finns varmkorv, fika, dryck och wraps(kyckling och vegetarisk) till försäljning.

SJUKVÅRD Sjukvårdsmaterial finns på plats

KONTAKT Tävlingsledare: Leif-Göran Mosell (070-541 36 90) eller epost mittsvenskafif@gmail.com (Mittsvenska FIF).

Varmt välkomna till Omegahallen i Gävle och två fullspäckade tävlingsdagar!

Mittsvenska Friidrottsförbundet