



PM Arena-DM i Bålsta 6–8 februari 2025

Mittsvenska Friidrottsförbundet hälsar distriktets aktiva hjärtligt välkomna till Bålsta och Gröna dalens IP. Vi uppmanar alla aktiva, tränare och ledare att noga läsa igenom nedanstående anvisningar och hjälpas åt att hålla tidsprogrammet.

PLATS: Gröna dalens IP, Badhusvägen 3, Bålsta

KLASSER Alla klasser utom seniorklassen är åldersbundna. Tävlade kan endast starta i en klass i varje gren. Tävlade deltar i anmäld klass. Om en tävlade är anmäld i seniorklass tävlas i den klassen. För att delta i F/P12 måste du vara född 2013. Det är inte tillåtet att delta i tävlingen om du är född 2014 eller senare.

STRUKNA GRENAR Grenar utan förhandsanmälda deltagare stryks för efteranmälan.

FUNKTIONÄRER Vi använder FAVVOS för funktionärsanmälan. Samtliga som anmäler sig till DM förbinder sig samtidigt att anmäla minst 1 funktionär via [FAVVOS](#).

Här kommer ni kunna välja vilken dag och vilket grenpass ni vill vara funktionär. Ni kommer även kunna skriva i om ni vill vara grenledare eller har annan viktig info. För att säkerställa att vi löser funktionärsbiten på ett bra sätt, så är grunden att man ställer upp som funktionär vid ett pass antingen lördag eller söndag. **1 funktionär/anmäld tävlade.** (Syskon räknas som 1 tävlade).

När ni anmäler er vill vi att ni skriver vilken aktiv ni är funktionär för.

Vi siktar på att vara så många funktionärer utöver det som behövs på resp. gren för att skapa förutsättningar till att gå ifrån en stund om man ex vill se sitt barn tävla. Har ni speciella önskemål om vilken gren och vilken dag ni vill vara funktionär så anmäl er tidigt, om inte finns det ett alternativ där man blir placerad där man behövs. Om du missar att anmäla funktionär kommer du att bli tilldelad ett uppdrag.

FUNKTIONÄRS-PM publiceras på hemsidan för mer information och detaljer om funktionärsskapet.

TIDSPROGRAM publiceras på [Mittsvenska - Friidrottsförbundet](#) samt [EasyRecord](#) senast onsdag 3 juni. Vi förbehåller oss rätten att ändra i tidsprogrammet om så skulle behövas. Ett väldigt preliminärt tidsprogram på finns på [Mittsvenska - Friidrottsförbundet](#) för att underlätta funktionärsanmälan.

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.

UPPROP sker ca 15 min innan grenstart på plats vid respektive gren. Upprop för stav sker ca 30 min innan grenstart. Antal inhopp i stavhopp kan komma att begränsas till maximalt två inhopp om tidsprogrammet så kräver.

UPPVÄRMNING: sker på gräsytor utanför löparbanorna eller på belagd yta bakom

Stavhoppsbädden.

INNERPLAN På innerplan vistas enbart de som tävlar för tillfället samt funktionärer. Vänligen respektera detta, för allas säkerhet.



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

EFTERANMÄLAN kan göras i mån av plats via [EasyRecord.se](https://www.easysport.se) fram till att avprickning stänger, 60 min före grenstart. Stavhopp 90 min innan grenstart. Grenar kan komma att stängas för efteranmälan.

SPIKLÄNGD/SKOR Max 7 mm i löpningar, längd och tresteg. Max 9 mm i höjd. För regler kring tillåtna skor hänvisar vi till information på [Svenska Friidrottsförbundets hemsida](https://www.svenskfriidrott.se).

LÖPNINGAR Seedning sker efter årsbästa/personbästa i den mån det har angivits vid anmälan eller avprickning. Saknas uppgift om tidigare resultat placeras den aktive i det tidsmässigt lägst seedade heatet.

60/80/100m och 60/80/100/110mh genomförs med försök och final med de 8 bästa tiderna. Om antalet avprickade vid försöksheat högst är åtta utgår försöksomgången och finalen sker på försökstiden. I övriga löpgrenar final direkt med seedade heat där A-heatet går sist.

STAV Ingångshöjd avgörs i samråd med tävlande.

Höjningsschema med 10 cm höjningar genom hela tävlingen. Genomgångshöjd 215 cm +/- 10 cm. Exempel: 175-185-195-205-215-225-235-245-255-265-275-285-295-305 osv.

HÖJD Ingångshöjder sätts i samråd med tävlande.

Höjningsschema med 4 cm höjningar genom hela tävlingen. Genomgångshöjd 128 cm +/- 4 cm. Exempel: 120-124-128-132-136-140-144-148-152-156-160-164-168-172-176 osv.

LÄNGD/TRESTEG/KAST Från F/P14 och uppåt 3+3 där de åtta främsta efter tre försök går till final och får göra ytterligare tre hopp/kast. I F/P12 och F/P13 avgörs längd- och trestegstävlingarna i 4 försök med hoppzon. I tresteg kommer plankan vara tejpad.

HÄCKLÖPNING Lägsta höjd på häckarna under tävlingen kommer vara 76,2 cm. F/P12 -13 kommer därför att ha högre häckar än standard (68,6cm).

INVÄGNING Egna redskap ska vägas in senast 60 minuter före grenstart i redskapscontainern vid gymbyggnaden.

DM-MEDALJER DM-medaljer till de 3 främsta i varje klass och gren.

RESULTAT ses live på [EasyRecord](https://www.easysport.se) samt publiceras på [Mittsvenska - Friidrottsförbundet](https://www.mittsvenska.se/friidrott)

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

OMKLÄDNING Omklädningsrum och toaletter finns under måldomartornet.

PARKERING Gratis parkering finns i direkt anslutning till arenan (Badhusvägen 3, Bålsta).

PUBLIK Gröna dalens IP saknar läktare så glöm inte att ta med egen stol, tält eller annat regn/solskydd.

LOGIFÖRSLAG Hotell Aronsborg, pris 1250:-/natt för dubbelrum vid bokning via denna [LÄNK](#), fram till och med den 2 juni. Hotellet ligger endast 5 minuter från arenan.



SJUKVÅRD Sjukvårdsmateriel finns på arenan.

KONTAKT

Tävlingsledare:	Claes Littorin, tel. 070 - 856 96 92
Tekniska ledare:	Rikard Nilsson, tel. 070-639 21 17
Funktionärsfrågor:	Mathilda Karlsson, tel. 070-355 56 26

Varmt välkomna till Gröna dalens IP och tre fantastiska tävlingsdagar!

Mittsvenska Friidrottsförbundet