PM/TÄVLINGSINFORMATION
18–19 MARS 2023

IFK VÄXJÖ, SVENSKA FRIIDROTTSFÖRBUNDET OCH ÖSTSVENSKA FIF HÄLSAR ALLA HJÄRTLIGT VÄLKOMNA TILL VÄXJÖ, TELEKONSULT ARENA OCH REGIONMÄSTERSKAPET INOMHUS FÖR GÖTALAND 2023.

ALLMÄN INFORMATION

TÄVLINGSARENA

Telekonsult Arena, Hejaregatan 9, Växjö. Telekonsult Arena stänger kl. 12.00 på fredagen för att göra de sista förberedelserna inför tävlingen. Arenan öppnar på lördagen kl. 10.00 samt på söndagen kl. 07.30.

Innerplan är endast till för de som för tillfället tävlar, är funktionärer samt för ackrediterade fotografer. Övriga ska hålla sig utanför rundbanan.

TÄVLINGSDAGAR OCH TÄVLINGSTIDER

Regionmästerskapen i Götaland 18–19 mars börjar på lördagen kl. 12.00 och slutar ca 18.00. Söndagens tävling pågår kl. 09.00-16.00 ca. Starttider för respektive gren framgår av tidsprogrammet. På lördagen är det lagledarmöte kl. 11.15 och invigning kl. 11.40.

- I det planerade tidsprogrammet är det inga kollisioner mellan pågående grenar i åldersklassen med undantag av 800 m/1000 m.
- Kan du som aktiv inte närvara vid uppropet går det bra att skicka ett ombud som meddelar ditt deltagande.
- I vissa fall ligger löpningar nära inpå en teknikgren. Är du med i de första heaten hinner du säkerligen göra inhopp efter loppet, är du med i de sista heaten hinner du säkerligen göra inhopp före ditt lopp. Gör upp en plan innan tävlingen för vad som passar dig bäst.
- Om grenar blir försenade så kollisioner uppstår, prata med grenledare för teknikgrenen så de pausar i tävlingen och du får möjlighet att göra dina försök.

PARKERING

Finns i anslutning till Telekonsult Arena, närmast är parkeringen norr om Telekonsult Arena, längs med Hejaregatan.

ENTRÉ FÖR AKTIVA OCH LEDARE

All inpassering till arenan för aktiva och ledare sker genom den västra ingången (markerad med röd cirkel på bilden).

NUMMERLAPPAR

Alla nummerlappar hämtas ut av lagledare för respektive distrikt. I kuverten med nummerlappar ligger även förbeställda matbiljetter. Kuverten kan hämtas ut i kiosken kl. 10.00-11.30 på lördagen. Nummerlappen ska fästas på tävlingströjan i brösthöjd. I höjd och stav går det även bra att ha nummerlappen på ryggen. Reklamtexten får inte vikas in.

INVIGNING

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

LAGLEDARSAMLING

Ett kort möte på kansliet innanför kiosken 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.

PM/TÄVLINGSINFORMATION
18–19 MARS 2023

EFTERANMÄLAN

Endast i mån av plats, fram tills avprickningstiden för aktuell gren löper ut. Efteranmälan görs på EasyRecord fram till kl. 12.00 den 16 mars. Därefter görs all efteranmälan via behörig lagledare till sekretariatet. Speciella ackrediteringar till lagledare för efteranmälan delas ut vid lagledarsamlingen.

Tävlingsledningen har rätt att avgöra vilka efteranmälningar som kan accepteras. Efteranmälan som medför ytterligare tävlingsomgång kan inte tillåtas. Tävlande kan anmäla sig som reserv och tillåtas starta om vakans uppstår**.** Avgiften för efteranmälan är 160 kr per grenstart samt 400 kr per stafettlag och faktureras föreningen i efterhand, stafetterna faktureras distrikten.

MAT OCH KIOSKER

Förbeställda matbiljetter ligger i kuverten med nummerlappar som ansvarig för distriktslaget hämtar ut.

Tider för när förbeställd mat serveras:

- Lördag lunch kl. 11.30-14.30
- Lördag middag kl. 18.00-19.30
- Söndag lunch kl. 11.30-14.30

I Telekonsult Arena finns det även en kiosk. Utbudet i dessa består av hamburgare och korv, frallor och baguetter, dricka, kaffe, fika och godis med mera. Det kommer även finnas ett begränsat antal pastasallader och lasagne till försäljning.

LÄKTARE FÖR AKTIVA OCH TRÄNARE

Vi har reserverat varsin sektion för respektive distrikt där ni ombeds ha era lag samlade. Övriga läktarplatser är fria att nyttja för övriga tillresta besökare.

OMKLÄDNING

Det finns två stycken omklädningsrum i Telekonsult Arena. Ett för kvinnor och ett för män.

SJUKVÅRDSPERSONAL

Sjukvårdare kommer att finnas på plats under tävlingarna. De har sin bas vid målet för 60 meter.

STARTLISTOR & RESULTAT

Alla resultat publiceras live på EasyRecord.

WEBBSÄNDNING

Tävlingen kommer live-sändas via friidrottskanalen.se.

UNDER TÄVLINGEN

AVPRICKNING

Detta ska ske med personlig namnteckning i alla grenar senast 60 min före angiven starttid, förutom stavhopp där gäller senast 90 min före starttid. Avprickning sker endast online på EasyRecord. Avpricknigen öppnar kl. 00.01 tävlingsdagen för respektive gren.

PM/TÄVLINGSINFORMATION
18–19 MARS 2023

OBS! Tävlande som inte prickar av sig i tid tillåts ej starta i grenen. Tävlande 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 semi/final, där ingen avprickning behövs.

UTRUSTNING/REDSKAP

Egna redskap i kula skall lämnas för invägning/mätning senast 60 minuter före grenstart. Redskapen lämnas in i redskapsrummet till höger om utgången till Sprinthallen. De invägda redskapen hämtas ut på samma ställe efter avslutad tävling.

Högsta tillåtna spiklängd i Telekonsult Arena är 7 mm.

UPPVÄRMNINGSARENA

All uppvärmning sker utomhus eller i Sprinthallen. Till Sprinthallen finns en inomhuspassage från Telekonsult Arena.

UPPROP/INMARSCH

I samtliga grenar kommer upprop att ske vid det yttre stavhoppet i Telekonsult Arena. Uppropet ska ses som det enda tillåtna sättet att komma in på tävlingsområdet. 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

Efter upprop sker gemensam inmarsch till tävlingsplatsen.

LINE UP

De tävlande ombeds ställa upp för en presentation vid löpfinaler. I längd, tresteg och kula presenteras de åtta som går till finalomgångarna. I stav och höjd presenteras de åtta deltagarna med bäst årsbästa i grenen.

PRISUTDELNINGAR

Pris till de tre främsta i varje gren (gäller ej deltagare som tävlar ”utom tävlan”. I stafetten får samtliga deltagare i de tre främsta lagen varsin medalj. 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 tävlande 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. Depositionen återbetalas om överklagandet godkänns av juryn. Juryn behandlar överklagandet och meddelar beslut så snabbt som möjligt. Telefonnummer till juryn finns i sekretariatet.

ALLMÄNT

Reglementsenlig tävlingsdräkt för klubblaget eller särskild tävlingsdräkt för distriktslaget skall bäras. Observera att gällande regler för storlek på reklam på tävlingsdräkt gäller både på överdel och på underdel. Det är inte tillåtet att använda mobiltelefon, videokamera eller laptop inom tävlingsområdet.

PM/TÄVLINGSINFORMATION
18–19 MARS 2023

Inga ledare, tränare eller motsvarande samt icke-ackrediterade fotografer får vara på innerplan. Tävlingsområdet är rundbanan och området innanför.

TÄVLINGSREGLER

Maximalt 12 deltagare per gren från varje distriktslag. Distrikten har kommit överens om att deltagande utom tävlan är okej. De som i startlistan står angivna som ”utom tävlan” kommer inte kunna ta poäng till laget eller ta medalj. Däremot kommer de som står som ”utom tävlan” kunna kvalificera sig till finalomgångar i respektive gren. Resultaten som görs i tävlingen kommer räknas som resultat i statistik osv.

Inomhus får varje deltagare tävla i maximalt tre individuella grenar + stafett. I stafetter får varje SDF starta med ett eller flera lag.

Alla finaler avgörs alltid på utsatt tid för final.

LÖPNING

Tävlingsledaren ansvarar för tävlingens heatindelning och banlottning. Aktuella heatindelningar/banlottningar anslås i live-resultatvyn på Easyrecord minst 30 minuter före respektive grenstart. Regler för heatindelning, banlottning och vidarekvalificering hittar du på www.friidrott.se. Notera att Telekonsult Arena har åtta banor på 60 meter och sex banor på rundbanan.

60 m och 60 m häck kan komma att avgöras i försök, semifinal samt final. Beroende på antalet avprickade deltagare. Utgår försök eller semifinal avgörs ändå final på utsatt tid för final. Utgår semifinal avgörs försök på utsatt tid för försök.

200 m avgörs i seedade finaler där SB/PB (hämtas från friidrottsstatistik.se) i grenen avgör heat- och bantilldelning. A-finalen går sist. Banorna i Telekonsult Arena är rankade enligt följande på 200 m 4-3-5-6-2-1.

800 m och 1000 m avgörs i seedade finaler med max 12 deltagare i varje final där A-finalen går sist. Seedningen görs efter SB/PB som hämtas från friidrottsstatistik.se.

För stafetten 6x200 m gäller följande: Laguppställning lämnas till sekretariatet (ovanför spiraltrappan) senast kl. 13 på söndagen. Det är två stafetter som ingår i lagtävlingen. Det är tillåtet att ställa upp med flera stafettlag per distrikt men endast ett lag/distrikt får poäng. Varje lag ska bestå av tre flickor och tre pojkar. I 14 årsklasserna går det bra att fylla ut laget med 13-åringar vid behov. Deltagarna springer i följande ordning (kön): flicka-pojk-flicka-pojk-flicka-pojk.

HÖJD

Höjd 1 är mattan närmast kiosken och höjd 2 är mattan närmast kulan. Önskas lägre ingångshöjd än nedan angivet önskas detta i samband med inhoppningen, höjningsschemat får ej brytas utan sänkningar med 6 cm gäller från första höjden i nedan höjningsschema.

Höjd för F14 och F13 avgörs i två seedade pooler, dessa pooler seedas efter SB/PB som hämtas från friidrottsstatistik.se.

Höjningsschema

F14: 128-134-139-144-148-152-156-159-162-165+ 2 cm.
F13: 126-132-137-142-146-150-154-157-160-163+ 2 cm.
P14: 130-136-141-146-150-154-158-161-164-167+ 2 cm.
P13: 126-132-137-142-146-150-154-157-160-163+ 2 cm.

Observera att det är förbjudet med markeringar på banan med exempelvis färg/krita/magnesium. Max två markeringar per tävlande är tillåtet.

STAV

Önskas lägre ingångshöjd än nedan angivet önskas detta i samband med inhoppningen, höjningsschemat får ej brytas utan sänkningar med 10 cm gäller från första höjden i nedan höjningsschema.

PM/TÄVLINGSINFORMATION
18–19 MARS 2023

Höjningsschema

F14: 181–191+ 10 cm. **F13:** 123–133+ 10cm. **P14:** 193–203+ 10 cm. **P13:** 154–164+ 10 cm.

Ansatsmarkeringar finns att låna. Observera att det är förbjudet med markeringar på banan med exempelvis färg/krita/magnesium. Max två markeringar per tävlande är tillåtet. Stavpluggar av svart gummi är ej tillåtna. Endast stavpluggar av plast är tillåtna. Stavpluggar finns att köpa i Telekonsult Arena.

LÄNGD

Samtliga klasser är indelade i A- och B-Pool tack vare många deltagare. SB/PB (hämtas från friidrottsstatistik.se) kommer avgöra vilken pool man hamnar i. Det kommer vara fler deltagare i A-Poolen än i B-Poolen. Alla deltagare får tre försök och de åtta bästa får ytterligare tre försök. Finalhoppningen kommer genomföras i gropen för Pool A och de från B-Poolen som kvalar in till finalhoppningen får chans att mäta in ansatsen på nytt.

Grop 1 är gropen närmast läktaren, Grop 2 är gropen närmast 60 m banan.

Ansatsmarkeringar finns att låna. Observera att det är förbjudet med markeringar på banan med exempelvis färg/krita/magnesium. Max två markeringar per tävlande är tillåtet.

TRESTEG

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

Ansatsmarkeringar finns att låna. Observera att det är förbjudet med markeringar på banan med exempelvis färg/krita/magnesium. Max två markeringar per tävlande är tillåtet.

KULA

I kula genomförs tävlingen med järnkulor**.** Alla deltagare får tre försök och de åtta bästa får ytterligare tre försök.

POÄNGBERÄKNING

I regionmästerskapstävlingen (Götalands) genomförs fyra separata lagtävlingar i klasserna: P14, F14, P13 och F13.

För att räkna fram lagresultatet summeras lagets **tre bästa placeringar i varje individuell gren** ihop. Även stafettens poäng adderas till poängen.

Poäng

För lagtävlingen gäller följande poängräkning i fallande skala: 12, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 poäng. Varje lag får tillgodoräkna sig som mest de tre bästa resultaten i varje individuell gren.

Eftersom stafetten löps i mixade lopp med både P14 och F14 respektive P13 och F13 delas slutpoängen på två, vilket gör att pojklaget får ena halvan och flicklaget den andra halvan av poängen. Ex. vinnande laget får 18 poäng i stafetten där 9 poäng adderas till flicklaget och 9 poäng till pojklaget. Det är tillåtet att ställa upp med flera stafettlag per distrikt men endast ett lag/distrikt får poäng. Stafetten ger följande poäng: 24, 20, 16 och 12 poäng.

Poängräkningen ska uppdateras löpande och delges under tävlingens gång.

Antal poäng per lag

Varje lag får tillgodoräkna sig som mest de tre bästa resultaten i varje gren. Som tävlande får du poäng för din faktiska placering. Detta gör att om lag A har placering 1–5 i en gren så tilldelas laget de tre högsta poängen medan om lag B har placering 6–7 i grenen innehar laget poängen placering 6 och 7 ger.

Vid delad placering

Vid delad placering tilldelas båda deltagarna den bättre placeringspoängen. Ex. Vid delad förstaplacering tilldelas 12 p + 12 p ut. Deltagare som kommer trea i mål innehar 10p.

Vid ogiltiga försök

För att kunna få poäng måste deltagaren få ett resultat och därav en placeringssiffra. För löpning med både försöksheat och final gäller att giltigt resultat måste uppnås i försöksomgången.

Vid DNS/DNF i final

Om tex en deltagare kvalificerar sig till löpfinal på 60 m och sedan inte deltar i finalen tilldelas den tävlande lägsta poäng i finalen, dvs. 8 p. För teknikgrenar där det är final direkt är det bästa resultat som räknas in oavsett i vilken omgång resultatet görs.

ÖVRIGT

TÄVLINGSLEDARE

Tävlingsledare är **Anton Bertilsson**, IFK Växjö.

JURY

Juryn tas ut på lagledarsamlingen och består av representanter från distrikten.

FRÅGOR

Kontakta IFK Växjös kansli 0470–16116 eller info@ifkvaxjo.se

KVÄLLSAKTIVITET

IFK Växjö och Östsvenska FIF bjuder på följande kvällsaktiviteter på lördagskvällen i Telekonsult Arena. Alla distriktslag är välkomna att hänga med på dessa aktiviteter som startar direkt i anslutning till middagen som vi erbjuder på Restaurang Östergatan.

Kl. 19.30

Magishowen med Fredrik Karlsson från Comedy Magic

Avsluta din första tävlingsdag med en magisk föreställning inne på Telekonsult Arena. Fredrik kommer att få varenda kotte att både tappa hakan och få magmusklerna att jobba utav skratt, detta vill du inte missa! Här kan man få en liten sneak peek: Comedymagic

ca 20.00 - 20.30

Östsvenska Friidrottsförbundets ungdomskommitté håller i en Kahoot-tävling där fina priser utlovas till vinnaren 🙂 Allt du behöver är en mobiltelefon för att svara på frågorna som presenteras på storbildskärm. Lycka till!

Kl. 19.00 – 22.00

Vi håller kiosken öppen för den som är sugen på något sött, chips, en kopp te med mera. Passa gärna på att umgås med både gamla och nya kompisar innan det är dags att lägga sig för att ladda batterierna för tävlingsdag 2.

Kl. 22.00 – 07.00

Telekonsult Arena är endast öppet för de som förbokat övernattning i arenan.

B-TEX SPORT

B-tex sport är återförsäljare av bland annat spikskor, specialskor och redskap m.m. De kommer finnas på plats i Telekonsult Arena under helgen.

betex sport

IFK VÄXJÖ

SVENSK FRIIDROTT

ÖSTSVENSKA SVENSK FRIIDROTT