



IUSM 2004 FRIIDROTT

6 - 7 MARS, BOLLNÄS

TÄVLINGS-PM

Bollnäs FIK hälsar alla välkomna till 2004 års USM inomhus i friidrott!
Alla aktiva och ledare ombedes att läsa och ta till sig detta PM.

Tävlingsarena Höghammarhallen ligger öster om Bollnäs ca 3 km från centrum.
Följ skyltningen efter väg 50 mot Söderhamn.

Parkering Finns i nära anslutning till hallen. Parkeringsvakter finns och anvisar plats. Avgiften är 20,-.

Träning Fredagen den 5 mars kommer hallen att iordningsställas för helgens tävlingar. Då finns möjligheter till träning mellan 15.00 - 20.00.

Entré Huvud-entrén finns i södra delen av hallen.

Nummerlappar Nummerlappar avhämtas föreningsvis vid sekretariatet i hallens norra del (vid hoppgruppen). Båda dagarna från kl 08.30.
Anmälningavgiften måste vara betald innan nummerlappar får hämtas ut. Annars krävs kontant betalning på plats.

Efteranmälan I princip accepteras efteranmälningar så långt det är möjligt.
Tävlingsledningen avgör från fall till fall.
Efteranmälan kan göras fram till senast 1 timme före grenstart.
Kostnaden, 300,- per gren erlägges kontant på plats.
Medför efteranmälan ytterligare en tävlingsomgång accepteras inte efteranmälan.

Avprickning Avprickningslistor för alla grenar finns uppsatta på anslagstavlan vid sekretariatet. Personlig namnteckning gäller och listorna tas ner 1 timme före grenstart.
Aktiv som prickat av sig och utan godtagbar anledning uteblir från start kan uteslutas för fortsatt deltagande i annan gren.
Ingen ytterligare avprickning inför semifinal/final.
Ev. återbud till semifinal/final skall meddelas tävlingskansliet.

Omklädnad Till vänster om huvud-entrén har de aktiva har en egen ingång till omklädnads- och duschutrymmen. Se skyltning.

Aktivas och ledares område För aktiva och tränare/ledare finns en särskild läktare bortom startkurvan.

Uppvärmning På tävlingsarenen får ingen uppvärmning eller nerjogging ske. All uppvärmning skall ske på bortre långsidan mellan ytterväggen och rundbanans löparbanor. Gummimattor finns utlagda. Naturligtvis finns möjligheten att värma upp utomhus.

Upprop Muntligt upprop i alla grenar sker bakom de aktivas läktare.

Tidsgränser:	<i>löpningar</i>	<i>15 min före</i>
	<i>längd/tresteg</i>	<i>35 min före</i>
	<i>höjd</i>	<i>35 min före</i>
	<i>kula</i>	<i>35 min före</i>
	<i>stav</i>	<i>45 min före</i>

Inmarsch Efter upprop: gemensam inmarsch med grenledare till tävlingsplatsen.

Utpassering från innerplan All utpassering från innerplan ska ske via utgången till vänster om 60m-målets stoppbädd. (mot de aktivas läktare).

Allmänna tävlingsbestämmelser

Tävlandens utrustning

- Egna föreningens tävlingsdräkt måste bäras.
- Väska eller annan personlig utrustning får inte ha reklam.
- Det är inte tillåtet att ha med sig mobiltelefon på innerplan.
- Alla måste bära nummerlapp och reklamen får inte vikas bort.
- Max. spiklängd 6 mm gäller för alla grenar, även höjdhopp.
- Inga egna kulor får tas med till tävlingsutrymmet.
- Spikskor är inte tillåtet på huvudläktaren.
- Krita eller färg är inte tillåtet som ansatsmarkering.

Protest Protest ska först göras muntligt till ansvarig grenledare. Kan lämnas av den aktive själv eller ngn som företräder honom/henne. Skriftlig protest lämnas till sekretariatet senast 30 min efter kungjort resultat. Protestavgiften, 300,-, erlägges kontant och återfås om protesten godkännes.

Arenan Endast tävlande och funktionärer får befinna sig på innerplan och i tävlingsområden.

Tävlingsbestämmelser - löpning

Allmänt

Om försök och/eller semifinal utgår går alltid finalen på utsatt finaltid.

Om semifinal utgår går försöksheaten på försökstid.

Seedning

-SFIF:s seedningsansvarige fastställer heat-indelningar och banlottningar vid försöksomgångar.

-Aktuella heatindelningar/banlottningar anslås på tavlan till vänster om avprickningslistorna.

60m, 60m/h

Enl tävlingsregler F 4.11.16.3 (6 banor):

<u>Antal startande</u>	<u>Antal fö-heat</u>	<u>Vidare plac</u>	<u>tid</u>	<u>Antal semi</u>	<u>Vidare plac</u>	<u>tid</u>
7 – 12	2	2	2			
13 – 18	3	1	3			
19 – 24	4	2	4	2	2	2
25 – 30	5	2	2	2	2	2
31 – 36	6	2	6	3	1	3
37 – 42	7	2	4	3	1	3
43 – 48	8	1	10	3	1	3

200 m

15 eller färre avprickade löps försöks-heaten på tre banor (2-3-4). Semifinal- och finalheat löps på fyra banor. (Ranking 3-4-2-1)

<u>Antal startande</u>	<u>Antal fö-heat</u>	<u>Vidare plac</u>	<u>tid</u>	<u>Antal semi</u>	<u>Vidare plac</u>	<u>tid</u>
5 - 6	2	1	2			
7 – 9	3	1	1			
10 – 12	4	1	4	2	1	2
13 – 15	5	1	3	2	1	2
16 – 24	6	1	6	3	1	1
25 – 28	7	1	5	3	1	1
29 – 32	8	1	4	3	1	1
33 – 36	9	1	3	3	1	1

400 m

Enl tävlingsregler F 4.11.17.3 (4 banor) (Ranking 3-4-2-1)

<u>Antal startande</u>	<u>Antal fö-heat</u>	<u>Vidare plac</u>	<u>tid</u>	<u>Antal semi</u>	<u>Vidare plac</u>	<u>tid</u>
5 – 8	2	1	2			
9 – 12	3	1	1			
13 – 16	4	1	4	2	1	2
17 – 20	5	1	3	2	1	2
21 – 24	6	1	6	3	1	1
25 – 28	7	1	5	3	1	1
29 – 32	8	1	4	3	1	1

1000 m
1500 m

10 eller färre avprickade: Final direkt på utsatt finaltid.
Vid försöksomgångar blir det 8 deltagare till final enl. nedan:

<i>Antal startande</i>	<i>Antal fö-heat</i>	<i>Vidare plac tid</i>	
11– 20	2	2	4
21 – 30	3	2	2
31 – 40	4	1	4

Tävlingsbestämmelser - Teknikgrenar

Allmänt

Samtliga teknikgrenar genomförs med direkt final.

Höjd

Höjdhopp genomförs på två stationer samtidigt. (höjd1/höjd2)
Tidsgränsen efter upprop är 1 minut.
Två försök i följd av samme tävlande är tiden 2 minuter.
3 – 1 deltagare kvar i tävlingen är tiden 1.5 resp. 3 minuter.

HÖJNINGSSHEMA

F15 143-148-152-156-159-162-164 + 2 cm
F17 153-158-162-166-169-172-174 + 2 cm

P15 158-163-168-173-177-181-184-187-189 + 2 cm
P17 161-171-176-181-185-189-192-195-197 + 2 cm

Stav

Tidsgränsen efter upprop är 1 minut.
Två försök i följd av samme tävlande är tiden 3 minuter.
3 – 1 deltagare kvar i tävlingen är tiden 2 resp. 5 minuter.

HÖJNINGSSHEMA

F15 208-228-248-263-278-289-300-308-316-321 + 5 cm
F17 222-252-272-292-312-332-346-358-366-374-379 + 5 cm

P15 274-294-305-316-327-335-343-351-356 + 5 cm
P17 303-333-353-373-384-395-406-414-422-427 + 5 cm

Längd **Tresteg**

Tidsgränsen efter upprop är 1 minut.
Två försök i följd av samme tävlande är tiden 2 minuter.
Alla tävlande har tre försök. De åtta bästa ytterligare tre.
För tresteg gäller dessutom:
Hopplankor finns på 9, 11 och 13 meter.
Deltagarna markerar på avprickningslistan den plankan de vill ha.

Kula

Kula genomförs med metallkuler (utomhuskuler) på grusunderlag.
Tidsgränsen efter upprop är 1 minut
Två försök i följd av samme tävlande är tiden 2 minuter.
Alla tävlande har tre stötar. De åtta bästa ytterligare tre.

Övrig information

- Prisutdelning** SFIF:s medaljer tilldelas de tre bästa i varje gren.
Samling under huvudläktaren för gemensam inmarsch direkt efter avslutad gren.
- Resultat** Resultaten anslås grenvis på anslagstavlan under huvudläktaren samt på tavlan vid de aktivas läktare.
Samtliga resultat kommer att finnas på BFIK:s hemsida efter båda avslutade tävlingsdagar. (www.bollnasfik.com)
Resultatlistor kommer att skickas till alla deltagande föreningar.
- Sjukvård** Sjukvårdskunnig personal finns båda dagarna (läkare, sjukgymn.)
Avskärmat utrymme finns i gym-avdelningen bortom stavhoppet.
- Media** Reserverade läktarplatser för media och SFIF:s repr. finns framför och nedanför tidtagnings- och speakerutrymmet.
El-uttag och tel.jack finns att tillgå.
- Servering** Lunch serveras båda tävlingsdagarna mellan kl. 11.00-14.00 i Höghammarsskolans matsal, belägen ca 60 m från tävlingshallen.
Meny lördag: Spaghetti med köttfärssås inkl. sallad och dryck.
Meny söndag: Köttbullar med potatismos inkl. sallad och dryck.
Vegetariskt alternativ kommer att finnas.
Matbiljetter köpes i idrottshallen och priset är 50,-.
- Kiosk** Servering med kaffe, läsk, korv, mackor och godis finns att tillgå inne i hallen båda dagarna.
- Försäljning** **Team Sportia** kommer båda dagarna att sälja spikar och skor
Nordic Sport kommer att förevisa bl.a. inomhuskolor och stavar.
- Upplysningar** Frågor och andra upplysningar: BFIK:s kansli 0278-611818 eller Janne Cedergren 0278-21002 mob. 070-6686384.

LJUSNAN



BOLLNÄS  KOMMUN