



PM 26/2 2022

SÄRSKILT OM COVID

Även om de flesta covidrestriktioner nu är avskaffade vill vi fortsatt upplysa om att det inte är tillåtet att komma till tävlingen om man uppvisar sjukdomssymptom. Fullt frisk är det som gäller! Tänk på att hålla avstånd till folk du normalt inte träffar och att tvätta händer med både tvål, vatten och den handsprit som erbjuds. Vi ber även alla att inte vistas i hallen längre än nödvändigt och att bara ha med sig högst någon enstaka anhörig.

Tack!

ALLMÄN INFORMATION

Arrangerande förening

KFUM Örebro Friidrott

Tävlingsarena

Tybblelundshallen, Tybblelundsvägen 3 Örebro. GPS-koordinater 59,25664, 15,26031

Följ hela tiden skyltning mot Universitetet. Vid universitetet finns sedan skyltning mot friidrottshall. Tybblelundsvägen är en utstickare från universitetsgatan. (Hallen ligger precis nordost om Universitetet.)

Tävlingstider

Lördag 26:e februari. Första start sker kl. 10.00 och sista start 17.30

För specifika starttider se tidsprogram.

Parkering

Finns närliggande parkeringar i anslutning till hallen och intill skolan. Det finns även grusparkeringar som är betalparkeringar med ca 200m gångavstånd.

Omklädning

Hallen har två omklädningsrum med duschar för kvinnor och två för män. I dessa omklädningsrum finns även en toalett. På grund av fortsatt covidsmitta önskar vi att så många som möjligt kan byta om inför tävlingen samt duscha efter tävlingen hemma.

Läktare

Då det finns begränsat med läktarutrymmen vill vi att väskor och liknande läggs under läktaren för att så många som möjligt skall kunna sitta. Tänk på att hålla avstånd till de du normalt inte träffar.

Servering

Cafeterian säljer bl.a. kycklinghamburgare, korv, kaffe, läsk, bullar, frukt och godis. Försäljning finns i hallens reception. Hamburgare serveras endast mellan 11-16. Vi tar emot betalning via kort, kontant och swisch.

TÄVLINGSBESTÄMMELSER

Efteranmälan

I mån av plats, senast en timme före grenstart, till förhöjd avgift 150 kr/grenstart.

Avprickning

VIKTIGT! För att sekretariatet ska veta att deltagare i löpgrenar är på plats, (för att därefter kunna göra heatindelning) skall avprickning med namnteckning ske i alla löpgrenar på listor inne i tävlingshallen senast 45 minuter före grenstart. Kom därför i tid om du ska springa!

Upprop

I löpgrenar 15 min innan start. **OBS!** Alla löpgrenar på rundbana har upprop bakom målkurvan till **rundbanan!** (Under kastnätet) Löpgrenar till rakbana har upprop intill läktaren vid starten (nära Global Sport).

Upprop i samtliga teknikgrenar sker på plats 15 min innan start.

Nummerlappar

Skall bäras av samtliga tävlande, synligt på bröstet (I stav på ryggen om man så vill). Nummerlapparna hämtas ut enskilt vid informationsbordet direkt till vänster vid instigning i tävlingshallen. Nummerlapparna får behållas.

Uppvärmning

Kan ske utomhus eller på rakbanan bakom läktaren. Uppvärmningsytan bakom läktaren är ingen lekplats så se upp att framförallt yngre aktiva inte stör eller krockar med andra aktiva som förbereder sig för tävling.

Innerplan

Får endast beträdas av aktiva som tävlar och funktionärer. Alla övriga hänvisas till ytorna utanför avspärningarna. I vissa enskilda fall kan grenledare tillåta att en förälder eller ledare finns med på innerplan som hjälp.

Löpningar

Vidarekvalificering till final på rakbaneloppen i åldrarna 12-15: Endast de åtta bästa tiderna vid mer än fyra försöksheat, annars segrare plus tider.

Försök utgår **inte** i åldrarna 7-11 år utan där springer samtliga endast ett lopp där tider avgör placeringen.

Rundbaneloppen heatindelas efter angivna tider. Var noga med att ange korrekt och aktuellt person- eller årsbästa om sådant finns.

Heaten springs i ordningen ...,C-B-A. De snabbast seedade löparna springer alltså sist. (Kan vara bra att veta till uppvärmningen) För slutplacering är tiderna avgörande oavsett heat.

Stav

Ingångshöjd bestäms i samråd med grenledaren. Höjningar kommer ske med 10 cm. För att alla ska få chans till personligt rekord kommer det hoppas på treor, exempel 2,63 2,73 osv.

Höjd

Höjningsschema

Klass	Höjning 4 cm						Höjning 3 cm			
P9/F9	0,79	0,83	0,87	0,91	0,95	0,99	1,02	1,05	1,08	osv med 3 cm
P10/F10	0.81	0.85	0.89	0.93	0,97	1.01	1.04	1.07	1.10	osv med 3 cm
P11/F11	0.91	0.95	0.99	1.03	1.07	1.11	1.14	1.17	1.20	osv med 3 cm
P12/F12	1.02	1.06	1.10	1.14	1.18	1.22	1.25	1.28	1.31	osv med 3 cm
P13/F13	1.06	1.10	1.14	1.18	1.22	1.26	1.30	1.33	1.36	osv med 3 cm
F15	1.20	1.24	1.28	1.32	1.36	1.40	1.43	1.46	1.49	osv med 3 cm
P15	1.27	1.31	1.35	1.39	1.43	1.47	1.50	1.53	1.56	osv med 3 cm

Längd och Tresteg

Hoppzon för klasser t o m 13 år.

Samtliga klasser och deltagare får göra fyra försök var.

Groparna är numrerade i banan. Kolla i tidsprogrammet vilken grop du ska hoppa i.

Kula

Tävlingen genomförs med metallkuler. Arrangören tillhandahåller redskap.

Samtliga klasser och deltagare får göra fyra stötar var.

EFTER TÄVLINGEN

Resultat

Kommer att anslås på väggen i samband med entrén in i tävlingshallen. (Bredvid avprickningen) Under tävlingen kommer resultatlistorna även ligga ute live på webathletics.se. Åldrarna 7-11 år kommer på webben vara dolda men sökbara.

Prisutdelning

Pris till de tre främsta i varje gren i åldrarna 12-15 år. För att pris ska delas ut krävs minst två startande i grenen. Prisutdelning sker snarast efter det att resultaten blivit anslagna. Alla deltagare får minnesmedalj och ett diplom där man kan skriva in sina resultat.

Mycket varmt välkomna hälsar arrangören

Kontaktuppgifter:

KFUM Örebro Friidrott

E-post: info@kfumorebrofriidrott.se

Telefon: 019-10 26 36

Tybblelundsvägen 3

70286 Örebro



Tävlingsledare:

Jonathan Waern