

PM FÖR:

# Quality Hotel™ GAMES



## I TELEKONSULT ARENA 17–19 JANUARI 2025

Drygt 2900 starter är anmälda, vilket är ett nytt rekord! Detta ställer stora krav på att alla medverkar till att vi håller tidsprogrammet. Vänligen:

- Var på rätt plats vid rätt tid.
- Förbered dig väl.
- Pricka av dig online i tid (se mer info nedan).

Observera att det är begränsad tid för förberedelser vid grenarna. Till exempel för sprintgrenarna hinner du ställa in blocken och göra max en provstart. Använd uppvärmningshallen för dina förberedelser.

### ALLMÄN INFORMATION

#### Tävlingsarena

Telekonsult Arena, Hejaregatan 9, Växjö.

#### Öppettider

- Fredag: Från kl. 16.00
- Lördag: Från kl. 08.00
- Söndag: Från kl. 07.15

#### Parkering

Finns norr om Telekonsult Arena längs Hejaregatan. 2h fri parkering, därefter 5kr/h (max 30kr/dygn), Easypark eller Parkster.

#### Omklädningsrum och toaletter

- Omklädningsrum: I Telekonsult Arena.
- Toaletter: I uppvärmningsarenan och Telekonsult Arenas omklädningsrum samt bakom 60 m-starten.

#### Läktare

Längs upploppet med ca 700 sittplatser. Vänligen lämna inte era väskor på läktaren.

#### Entré för aktiva och tränare

Vid västra gaveln (mot Värendsvallen).

#### Kiosk

Betalning med Swish och kort. Utbud inkluderar pastasallad, lasagne, hamburgare, korv och baguetter. Vegetariska, glutenfria och laktosfria alternativ finns. Ta med egen mat vid annan specialkost. Medhavd mat får ätas i arenan.

### NUMMERLAPPAR OCH STAVINLÄMNING

#### Nummerlappar

- Hämtas föreningsvis bredvid kiosken:
  - Fredag: Kl. 17.30–20.00
  - Lördag: Kl. 08.45–14.45
  - Söndag: Kl. 07.45–13.45

- Nummerlappar som inte hämtas under dessa tider finns i kiosken.
- Deltagare från utlandet betalar startavgift i kiosken.
- Nummerlappen ska sitta på bröstet (eller ryggen i höjd/stav).

### Stavinlämning

Fredag: Stavarna kan lämnas i arenan fram till kl. 20.30.

---

## INFÖR, UNDER OCH EFTER TÄVLINGEN

### Efteranmälan

- Endast i mån av plats fram till 60 min före grenstart.
- Dubbel avgift gäller.
- All efteranmälan sker på [easyrecord.se](https://easyrecord.se).

### Avprickning

- Ska ske senast 60 min före grenstart (200 m och 400 m seniorer: 120 min).
- Endast online på [easyrecord.se](https://easyrecord.se).
- Avprickningen öppnar efter midnatt på respektive tävlingsdag.

### Återbud till final

Meddelas till sekretariatet en trappa upp i Telekonsult Arena.

### Uppvärmning

Sker utomhus eller i Sprinthallen (via inomhuspassage från Telekonsult Arena).

### Upprop

- 10 min innan grenstart vid grenens tävlingsplats.
- Löpgrenar på 200 m och längre: Upprop vid 60 m-starten.
- Seniorer 200 m och 400 m: Se separat schema.

### Prisutdelningar

- Klasser 12–15 år: Prisutdelning vid omklädningsrummen (se [schema](#)). Pokaler och medaljer till topp 6.
- 17–19 år och seniorer: Prisutdelning vid grenplatsen.
- Rekordpriser: Utdelas på innerplan enligt speaker.

### Resultat

- Publiceras live på [easyrecord.se](https://easyrecord.se).
- Vid felaktigheter, kontakta sekretariatet.

### Sjukvård

Finns vid målet på 60 m.

### Webbsändning

Kan ses på friidrottskanalen.se.

---

## TÄVLINGSREGLER

### Innerplan

- Innerplan är endast tillgänglig för **aktiva som tävlar för tillfället**, samt för **funktionärer och ackrediterade fotografer**.
- **Övriga personer** ombeds hålla sig utanför avspärningarna.

- För att få tillgång till innerplan, kontakta tävlingsledaren.

### Tävlande i F12, F13, P12 och P13

- Samtliga deltagare har **fyra försök vardera** i längd och kula. Det hålls **inga finaler** i dessa klasser.
- I vissa klasser i **längdhopp och kula** placeras deltagare från samma förening i samma pool. Se separat [uppdelning](#).
- I vissa klasser i **höjdhopp** delas poolerna i stället in efter deltagarnas SB (säsongsbästa) eller PB (personbästa).

### Längdhopp (14 år och äldre)

- Tävlingarna avgörs i vissa klasser i **två seedade pooler**, och finalhoppningen sker i en gemensam grop.
- Om en deltagare behöver byta grop inför finalhoppningen ges möjlighet till ny inhopning efter överenskommelse med grenledaren.

---

## HEATINDELNING OCH BANLOTTNING

- **Ansvar:** Heatindelning och banlottning sköts av en representant i sekretariatet.
- **Tillgänglighet:** Indelningar och lottningar anslås på [easyrecord.se](http://easyrecord.se) cirka **30 minuter före respektive grenstart**.
- **Information:** För 200 m och 400 m för kvinnor och män finns [separat information](#).

### 60 m och 60 m häck

- De **8 snabbaste tiderna** går till final.
- Vid fler än 3 försöksheat genomförs även en **B-final** för placeringarna 9–16. B-final går alltid sist.
- Om max 8 deltagare är avprickade avgörs finalen direkt på försökstiden, och ett extralopp erbjuds baserat på finaltiden.

### Löpgrenar (200 m, 400 m, 800 m, 1000 m, 1500 m)

- A-finalerna löps alltid först.
- **Seedning:**
  - Utförs för alla lopp där ingen final erbjuds.
  - För övriga klasser används resultaten från startlistorna.

### Specifika regler

- **200 m:**
  - För män och kvinnor används banorna 2–6 (seedning: 6-5-4-3-2).
  - För övriga klasser används samtliga banor (seedning: 4-3-5-6-2-1).
- **400 m:**
  - Samtliga sex banor används i alla åldersklasser (seedning: 5-6-4-3-2-1).

---

## GENERELL GRENINFORMATION

- **Trestegeplankor:**
  - Längd/Tresteg 2: Plankor på 11 m och 13 m, samt målad plankor på 7 och 9 m.
  - Längd/Tresteg 1: Planka på 9.30 m och målad plankor på 7 m.
  - Ange önskad plankavstånd vid avprickning.
- **Markeringar:**
  - Ansatsmarkeringar finns att låna.
  - Markeringar på banan med krita/magnesium är förbjudna.

## Redskap och Spiklängd

- **Max spiklängd:**
  - 7 mm (9 mm för höjd).
- **Stavpluggar:**
  - Pluggar av plast är tillåtna. Pluggar av svart gummi är ej tillåtna.
- **Egna redskap:**
  - Lämnas för invägning senast **en timme före grenstart** vid kastväggen.
  - De invägda redskapen hämtas efter tävling på samma plats.

### HÖJNINGSSCHEMA HÖJD

<b>M</b>	165	175	183	189	194	197	200	202	204	206	+2
<b>P17</b>	147	153	158	163	167	171	174	177	179	181	+2
<b>P15</b>	139	146	152	157	162	166	170	173	176	178	+2
<b>P14</b>	131	138	144	149	156	159	162	165	168	170	+2
<b>P13</b>	110	117	125	132	138	143	147	150	153	156	+2
<b>P12</b>	104	112	120	127	133	138	142	145	148	151	+2
<b>K</b>	147	152	157	162	166	169	172	175	178	181	+2
<b>F17</b>	137	143	148	153	158	162	166	168	171	173	+2
<b>F15</b>	121	129	136	142	147	152	157	161	165	168	+2
<b>F13</b>	110	118	125	131	137	143	147	151	153	155	+2
<b>F12</b>	099	107	115	122	129	135	141	145	149	151	+2

### HÖJNINGSSCHEMA STAV

<b>M</b>	385	405	425	445	460	475	+ 10 cm
<b>P17</b>	305	325	345	360	375	385	+ 10 cm
<b>P15</b>	195	215	230	245	255	265	+ 10 cm
<b>P14</b>	165	180	195	205	215	225	+ 10 cm
<b>P13</b>	135	155	165	175	185	195	+ 10 cm
<b>K</b>	295	315	335	350	365	375	+ 10 cm
<b>F17</b>	215	235	255	265	275	285	+ 10 cm
<b>F15</b>	195	215	230	245	255	265	+ 10 cm
<b>F14</b>	165	175	185	195	205	215	+ 10 cm
<b>F13</b>	135	145	155	165	175	185	+ 10 cm

## KONTAKT

### Tävlingsledare

Martin Joabsson, IFK Växjö, martin.joabsson@gmail.com

### Frågor

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