

PM för Örebro Indoor Games 11-12/1 2020



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 11:e januari kl. 10.00- 16.40, Söndag 12:e januari kl. 09.00- 16.45
För specifika starttider se tidsprogram.

Parkering

Finns närliggande parkeringar i anslutning till hallen. Dessa är betalparkeringar med ca 200m gångavstånd. Parkeringen närmast hallen är enbart avsedd för tävlingens funktionärer och bussar. Bilar med stavgångsutrustning kan åka ner och lämna av stavarerna.

Omklädning/Toaletter

Hallen har två omklädningsrum med duschar för kvinnor och två för män. De hittas längs korridoren till höger vid instigning i arenan. Där finns även 5st toaletter. Ytterligare en toalett finns inne i tävlingshallen intill löpningsuppropet och ska främst användas av de tävlande.

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.

Servering

Cafeterian säljer bl.a. pastasallader, korb, kaffe, läsk, bullar, frukt och godis. Försäljning finns i hallens reception. Vi tar emot kort-, swisch- och kontantbetalning.

TÄVLINGSBESTÄMMELSER

Efteranmälan

I mån av plats, senast en timme före grenstart, till förhöjd avgift 200kr/grenstart. Vi tillämpar åldersbunden anmälan, det går inte att anmäla i äldre klass förutom seniorklassen som är öppen. Inga avanmälningar är tillåtna efter anmälningstidens utgång.

Avprickning

Skall ske i alla grenar på listor inne i tävlingshallen **senast 45 minuter** före grenstart. Missad avprickning kan innebära att man inte får delta.

Upprop

I löpgrenar 15 min innan start. **OBS!** Alla löpgrenar har upprop bakom målkurvan till **rundbanan!** (Under kastnätet)

Upprop i samtliga teknikgrenar sker på plats 20 min innan start.

Nummerlappar

Skall bäras av samtliga tävlande, synligt på bröstet eller i stav på ryggen. Nummerlapparna hämtas ut enskilt vid informationsbordet direkt till vänster vid instigning i tävlingshallen.

Utlämningen öppnar 08:30 på lördag. 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: Heat-segrare plus tider vid tre eller färre försöksheat, annars enbart tider vilket sammantaget blir åtta löpare. Vid max 8 avprickade går finalen direkt på försökstiden och den senare finaltiden utgår, undantaget seniorerna där vi alltid erbjuder extralopp. Seniorsklasserna har även B final på 60m för placering 9-16 i försöksloppen.

Rundbaneloppen heat-indelas efter angivna tider. Alla bör ange bästetid i samband med avprickningen för att säkerställa jämna heat.

A-heat i rundbaneloppen med de snabbast seedade löparna går alltid först vilket kan vara bra att veta när uppvärmningen ska planeras. För slutplacering är tiderna avgörande oavsett heat.

Extraregler för 200m/400m är att inomhustider ska anges som bästaresultat om sådana finns. Banorna kommer inte heller lottas utan rankas efter angivna tider enligt följande:

P12-P17, F12-K (400m); 3-4-2-1

M, K (200m); 4-3-2-1 (På 200m används inte bana 1 i seniorsklasserna)

Längd och Tresteg

Hoppzon för klasser t o m 13 år.

Alla får göra 3 försök och sedan får de 8 bästa göra 3 finalhopp.

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

I de klasser där man kommer hoppa i två pooler kommer startfältet seedas för att om möjligt få de starkaste hopparna i samma pool. Ange korrekt årsbästa i samband med avprickning.

I kvinnor tresteg kommer man att kunna välja på 8 och 10 meters plankor. I män tresteg gäller 8, 10 och 13 meter plankor.

Kula

Tävlingen genomförs med metallkuler. Arrangören tillhandahåller redskap.

Alla får göra 3 försök och sedan får de 8 bästa göra 3 finalstötar.

Stav

Höjningsschema

Ungdomsklasserna: Ingångshöjd bestäms i samråd med grenledare, osv med 10cm höjningar.

Kvinnor: 275 295 310 320 330 340 350 360 370 380 390 400 osv med 5 cm

Män: 370 390 410 425 435 445 455 465 475 485 495 505 515 523 osv med 5cm

Höjd

Höjningsschema

Klass	Ingångshöjd och Höjningar								Höjning 3 cm	
P10/F10	0.87	0.93	0.99	1.04	1.09	1.13	1.16	1.19	1.22	osv med 3 cm
F11	0.90	0.97	1.03	1.08	1.13	1.17	1.21	1.24	1.27	osv med 3 cm
P11	0.95	1.02	1.08	1.13	1.18	1.22	1.25	1.28	1.31	osv med 3 cm
F12	1.04	1.10	1.16	1.21	1.26	1.30	1.33	1.36	1.39	osv med 3 cm
P12	1.09	1.14	1.19	1.24	1.29	1.34	1.37	1.40	1.43	osv med 3 cm
F13	1.10	1.16	1.22	1.27	1.32	1.36	1.40	1.43	1.46	osv med 3 cm
P13	1.15	1.21	1.27	1.32	1.37	1.42	1.46	1.49	1.52	osv med 3 cm
F14	1.19	1.25	1.31	1.36	1.41	1.45	1.49	1.52	1.55	osv med 3 cm
P14	1.25	1.31	1.37	1.42	1.47	1.51	1.55	1.58	1.61	osv med 3 cm
F15	1.22	1.29	1.35	1.40	1.45	1.49	1.53	1.56	1.59	osv med 3 cm
P15	1.34	1.40	1.46	1.51	1.56	1.60	1.64	1.67	1.70	osv med 3 cm
F17	1.30	1.37	1.43	1.48	1.53	1.57	1.61	1.64	1.67	osv med 3 cm
P17	1.45	1.52	1.59	1.64	1.69	1.73	1.77	1.80	1.83	osv med 3 cm
K	1.40	1.47	1.53	1.58	1.62	1.66	1.70	1.73	1.76	osv med 3 cm
M	1.60	1.67	1.73	1.79	1.84	1.88	1.92	1.95	1.98	osv med 3 cm

EFTER TÄVLINGEN

Resultat

Kommer att anslås på väggen i samband med entrén in i tävlingshallen. (Bredvid avprickningen) Resultaten kommer även finnas liveuppdaterat på nätet och länk hittas på tävlingens hemsida: <http://www.kfumorebrofriidrott.se/>

Prisutdelning

Sker snarast efter det att resultaten blivit anslagna. Pris till de tre främsta i varje gren. Vid händelse av ett tävlingsrekord utdelas ett bonuspris. Vid händelse av ett hallrekord i någon av seniorgrenarna erhåller rekordsättaren 3 000 kr som sätts in till den aktives förening.

Mycket varmt välkomna hälsar arrangören

Kontaktuppgifter:

KFUM Örebro Friidrott

Tybblelundsvägen 3

70286 Örebro

Telefon: 019-10 26 36

E-post: friidrott@kfumorebrofriidrott.se

Tävlingsledare:

Jonathan Waern



**KFUM ÖREBRO
FRIIDROTT**