

PM för Örebro Indoor Games 14-15/1 2023



KFUM Örebro Friidrott hälsar aktiva, ledare och åskådare hjärtligt välkomna till Örebro Indoor Games 2023. För en rolig, trevlig och kvalitativ tävling uppmanar arrangören till att såväl deltagare som ledare är välinformerade om följande information:

ALLMÄN INFORMATION

Arrangerande förening

KFUM Örebro Friidrott

Tävlingsarena

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

Följ skyltning mot Universitetet. Vid universitetet finns sedan skyltning mot friidrottshall.

Tävlingstider

Lördag 14:e januari kl. 10.00- 17.08, Söndag 15:e januari kl. 10.00- 16.08

För specifika starttider se tidsprogram.

Parkering

Förutom parkeringen precis intill Tybblelundshallen finns två parkeringar i anslutning. En vid Tybblelundsskolan och en grusparkering framför Tybblelundshallen.

Omklädnings/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 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, kycklingburgare, korv, kaffe, läsk, bullar, frukt och godis. Försäljning finns i hallens reception. Vi tar emot kort-, swisch- och kontantbetalning. Om någon förening vill göra en större förbeställning kan ni kontakta kansliet enligt infon längre ner i detta PM.

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, dvs 8/1.

Avprickning

Skall ske i **alla löpgrenar** 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 i norra delen av 130m banan. 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.

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.

Rundbaneloppen heat-indelas efter tidigare gjorda tider enligt statistikdatabasen <https://www.friidrottsstatistik.se/default.php?lang=swe> Finns inget årsbästa kommer tider gjorda under 2022 rankas högre än äldre resultat. 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.

Banorna på 200m och 400m kommer inte lottas utan rankas enligt ovan och banorna fördelas enligt följande:

3-4-2-1 utom i Män 200m där banorna fördelas: 4-3-2

(På 200m används inte bana 1 i seniorklasserna)

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.

I tresteg kommer man att kunna välja mellan 8, 10 och 13 meters plankor om man hoppar i grop 2 och mellan 9 och 11 meters plankor om man hoppar i grop 3. Se tidsprogram för grop. Eventuellt kan skifte av grop ske om aktiva och grenledare kommer fram till att det är bäst för tävlingen.

Kula

Tävlingen genomförs med metallkuler. Arrangören tillhandahåller redskap.

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

Stav

Höjningsschema

Ungdomsklasserna: Ingångshöjd och hopphöjder bestäms i samråd med grenledare.

Utgångspunkt är att alla ska få möjlighet att få med sig ett resultat.

Kvinnor: 230 250 270 290 310 325 340 355 365 375 385 395 400 osv med 5 cm

Män: 300 320 340 360 380 395 410 425 435 445 455 465 475 485 osv med 10 cm

Höjd

Höjningsschema

Klass	Ingångshöjd och Höjningar										
F12	1.02	1.07	1.12	1.17	1.22	1.26	1.30	1.34	1.37	1.40	osv med 3 cm
P12	1.11	1.16	1.21	1.26	1.31	1.35	1.38	1.41	1.44	1.47	osv med 3 cm
F13	1.07	1.12	1.17	1.22	1.26	1.30	1.33	1.36	1.39	1.42	osv med 3 cm
P13	1.06	1.11	1.16	1.21	1.26	1.31	1.36	1.40	1.43	1.46	osv med 3 cm
F14	1.15	1.21	1.27	1.32	1.37	1.41	1.45	1.49	1.52	1.55	osv med 3 cm
P14	1.32	1.37	1.42	1.46	1.49	1.52	1.55	1.58	1.61	1.64	osv med 3 cm
F15	1.32	1.37	1.42	1.47	1.51	1.55	1.59	1.62	1.65	1.67	osv med 2 cm
P15	1.35	1.40	1.45	1.50	1.54	1.58	1.62	1.66	1.70	1.74	osv med 3 cm
F17	1.39	1.44	1.49	1.53	1.56	1.59	1.62	1.65	1.68	1.71	osv med 3 cm
P17	1.46	1.51	1.56	1.61	1.65	1.69	1.73	1.77	1.80	1.83	osv med 3 cm
K	1.40	1.45	1.49	1.53	1.57	1.60	1.63	1.66	1.69	1.71	osv med 2 cm
M	1.73	1.79	1.84	1.89	1.93	1.97	2.01	2.04	2.07	2.10	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: <https://orebroindoorgames.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 presentkort på 250 kr. Vid händelse av ett hallrekord i någon av seniorgrenarna erhåller rekordsättaren 3 000 kr som sätts in till den aktives förening enligt gällande praxis.

Mycket varmt välkomna hälsar arrangören



Kontaktuppgifter:

KFUM Örebro Friidrott

Tybblelundsvägen 3

70286 Örebro

Telefon: 019-10 26 36

E-post: info@kfumorebrofriidrott.se

Tävlingsledare:

Jonathan Waern