

## PM för Veteran SM i Huddinge 16-18 augusti 2019

Svenska Veteranfriidrottsförbundet och Huddinge AIS hälsar Er välkomna till 2019 års upplaga av VSM utomhus för veteraner

### Tidsprogram

Se separata sidor

### Avprickning

Senast 1 timme före grenstart vid anslagstavlor vid omklädningsbyggnad. Komplettera med årsbästa **löpgrenarna** (om detta ej är gjort)

### Redskap – invägning

Skall lämnas in till Tekniska ledaren senast 1 timme innan grenstart. Redskapen tas in till tävlingen som får användas av alla som kastar samtidigt.

### Nummerlappar

Hämtas **individuellt** i sekretariatet under läktaren. Bärs på bröstet dock valfritt bröst/rygg i höjd/stav. Reklamen får ej vikas in. På långlopp med flera klasser så skall även rygglapp bäras. Erhålls vi starten

### Upprop:

15 min före vid resp. grenstart.

### Uppvärmning:

Elljusspåret utanför arenan resp kastplan om inte slägga/vikt pågår

### Tävlingsbestämmelser

Tävlande skall bära reglementsenlig klubbdräkt

Reklam på överdragskläder och väskor skall vara i enlighet med SFIF:s regler,

En första tjuvstart medför **personlig** varning för den som tjuvstartat. Diskvalifikation sker först efter två personliga varningar för tjuvstart.

### Innerplan

Inga ledare, tränare eller icke tävlande får finnas på innerplan under pågående tävling. Den aktiva får ej medföra musikanläggningar utan hörlurar eller ha påslagna mobiltelefoner på innerplan under pågående tävling. Förbjudet att använda mer än 2 ansatsmarkeringar i hopp. Krita/färg får ej användas

### Efteranmälan:

Kan ske i mån av plats d.v.s. det får inte bli någon extra pool eller omgång. **Kostnad 240:-/gren kontant/swish.** I vissa fall kan kölista behöva upprättas. Se även info i tidsprogrammet.

### Invigning:

Klockan 14.00 fredag invigs tävlingarna

### Löpning

Vid löpningar 100/200 m 2 bästa i varje heat + 4 tider till final. **Om det är 8 eller färre avprickade går finalen på finaltid.** Vid fler än 25 avprickade blir det även semifinal. Dvs 4 försöksheat, 3 bästa i varje heat samt 4 tider till semi. Från semi 3 bästa i resp heat samt 2 tider

Övriga sträckor seedade A-B-C finaler där A-finalen går sist (det förmodade bästa). Om det blir få avprickade deltagare i någon grupp förebehåller vi oss rätten att göra en ny gruppindelning dock ej tidigarelagd om inte speciella skäl föreligger.

### Hinder

Vid lopp för veteraner är det förbjudet att "klättra" liksom att vidröra hindret med annat än fötter och händer

## Längd/Tresteg samt kast

Räknat från det ögonblick tävlande genom upprop, signal el motsv uppmärksammas på att allt är klart måste försök normalt påbörjas (ansats startas) **inom 30 sekunder**. dvs näste deltagare måste vara ”startklar” i god tid.

## Stafett 1000 m (100+200+300+400m)

### LAGSAMMANSÄTTNINGAR I STAFETTER (gäller från och med 2018)

Eftersom många klubbar haft svårigheter att få ihop fulla stafettlag och få lag deltar i stafetterna har följande förändringar genomförts från och med 2018:

#### Tillåtna lagsammansättningar i manlig stafett

1. **Valfri ålderssammansättning i klubblaget, Lägsta ålder avgör lagets åldersklass.**
2. Mixade lag av män och kvinnor från en och samma klubb, varav minst en manlig löpare
3. Rena herrlag i allians mellan flera klubbar (klubbarna kan vara från samma distrikt eller från olika distrikt)
4. Mixade lag av män och kvinnor i allians mellan flera klubbar, varav minst en manlig löpare

#### Tillåtna lagsammansättningar i kvinnlig stafett

1. **Valfri ålderssammansättning i klubblaget, Lägsta ålder avgör lagets åldersklass.**
2. Rena damlag i allians mellan flera klubbar

Endast rena herr- resp. damlag, där alla deltagare kommer från samma klubb, enligt punkt 1 ovan, kan sätta ett svenskt rekord, mästerskapsrekord och **erhålla medalj vid VSM**. Detsamma gäller för att få tillgodoräkna sig poäng i klubbtävlingen.

Detta innebär att alla varianter utom rena herr- respektive damlag enligt punkt 1 ovan deltar utom tävlan. Ett rent herr- respektive damlag i allians mellan flera klubbar kan däremot sätta internationella rekord (nordiska, europa- och världsrekord) .

De lag som tävlar om medaljer skall i första hand springa i samma heat. **Ingen anmälningsavgift tas** ut för stafettlag vid VSM och IVSM och anmälan kan ske på plats, så sent som det är tävlingstekniskt möjligt, vanligtvis fram till en timme innan start. **Blankett finns i sekretariatet**

## Hopphöjder höjd och stav:

### HÖJD

M35 150-158-166 därefter 4 cm.

M40 142-150-158 + 4 cm.

M45 134-142-150 + 4 cm.

M50 126-134-142 + 4 cm.

M55 120-124-128-132-136 + 2 cm.

M60 114-118-122-126 + 2 cm.

M65 110-114-118-122 + 2 cm.

M70 102-106-110-114 + 2 cm.

M75 94-98-102-106-110 + 2 cm.

M80+ 80-84-88 + 2 cm.

K35 124-130-136 därefter 4 cm.

K40 118-124-130 + 4 cm.

K45 112-118-124 + 4 cm.

K50 108-114-120 + 4 cm.

K55 106-110-114 + 2 cm.

K60 102-106-110 + 2 cm.

K65 98-102-106 + 2 cm.

K70 86-90 + 2 cm.

K75 76-80 + 2 cm.

K80+ 66-70 + 2 cm.

### STAV

M35 260-280-300-320 därefter 10 cm.

M40 240-260-280-300 + 10 cm.

M45 220-240-260-280 + 10 cm.

M50 210-220-230-240-250-260-270 + 5 cm.

M55 200-210-220-230-240-250-260 + 5 cm.

M60 190-200-210-220-230 + 5 cm.

M65 180-190-200-210 + 5 cm.

M70 170-180-190-200 + 5 cm.

M75 160-170-180 + 5 cm.

M80+ 150-160 + 5 cm.

K35 180-200-220-230-240 därefter 5 cm.

K40 170-190-210-230-240 + 5 cm.

K45 160-180-190-200 + 5 cm.

K50 150-170-180-190 + 5 cm.

K55 140-160-170-180 + 5 cm.

K60 130-150-160-170 + 5 cm.

K65 120-140-150 + 5 cm.

K70+ 110-130-140 + 5 cm.

Anm.: Då endast en deltagare finns kvar i **åldersklassen**: valfri höjning. Gäller både i höjd och stav.

## Resultat

Anslås på anslagstavlor vid omklädningsbyggnaden Resultaten läggs även ut on-line på vår hemsida [www.huddingeais.se](http://www.huddingeais.se).

## Protest

Protester under pågående tävling sker muntligen av den aktive till ansvarig grenledare. Skriftlig protest kan ske inom 30 min efter kungjord resultatlista av den aktive eller ledare åtföljt av en avgift av 300:-, som återbetalas om protesten godkännes.

## Prisutdelning:

Sker snarast efter avslutad gren. I regel direkt kan pristagarna gå direkt från grenen till prispallen. Prisutdelning i löpning kallas via speaker.

## Läkare

Tävlingsläkare finns tillgänglig antingen i läkarrummet i omklädningsbyggnaden eller kallas via sekretariatet eller anslaget mobilnummer

## Servering på Källbrinks IP

Enklare servering inkl Hamburgeri och parta/grönsallad finns

## Veteranting

Lördag. Scandic Hotel Kungens Kurva 18.00 i anvisad lokal. Ingen föränmälan

## Kamratmåltid:

Lördag 20:00 på Scandic Hotell Kungens Kurva. Till ordinarie pris 260:- - **senast tisdag 12 aug.**

**Se info på hemsidan Kamratmåltid.** Nu förenklad anmälan. Ev överblivna biljetter säljs på **fredagen 16 aug vid nummerlappsutdelningen** eller bokas pr telefon 072 2347155 till förhöjt pris 300:-

## Försäljning

Global Sport säljer skor mm



## VSM Tröjor

Global Sport har ett visst antal tröjor till Försäljning på Källbrinks IP. Förbeställda tröjor hämtas hos dem

## Hemsida

med information: [www.huddingeais.se](http://www.huddingeais.se)

## Information

Telefon/SMS Per Öhrland 070-675 87 99 alt mail per.ohrland@hotmail.com

## Källbrinks IP Huddinge

Kommunikation:

Buss 704 från Huddinge Station (pendeltåg) eller från Fruängen (T-bana). Hållplats Källbrinksskolan.

Buss 706 från Huddinge Station till Källbrinks Idrottsplats. Se [www.sl.se](http://www.sl.se)

Bil: E4 Avfart vid Vårby följ skyltar mot Huddinge Sjukhus,

c:a 3 km skylt vänster mot Källbrinks IP

alternativ avfart från E4 vid Segeltorp samt Häradsvägen 5 km. Skylt höger mot Källbrinks IP. Från Huddingevägen Nr 226 avfart Fullersta. Adress Gamla Stockholmsvägen 91, Huddinge

## Parkering

Finns utanför IP samt även bakom Tennishallen. Ingen avgift

## Boende:

**Scandic Hotell**, Kungens Kurva 08-517 346 00.

Ange : Ange kod **Huddinge AIS** för bästa pris

Välkommen till årets Veteran SM 2019 i Huddinge

# VIKING LINE

Nummerlappssponsor: