

PM Scandic Indoor Games 24-26 jan 2020

Välkomna till den 22:a upplagan

- Tidsprogram:** Se separata dokument
- Avprickning:** Senast 1 timme före resp. grenstart vid Entrén.
Kontrollera ditt startnummer som behövs vid uthämtning av nummerlappen.
- Nummerlappar:** Hämtas på anvisad plats (individuellt).
Fästs på bröstet. (Valfritt bröst/rygg i höjd och stav). Reklamen får **ej** vikas in.

O B S SAMMA NUMMERLAPP ANVÄNDES ALLA DAGAR (SÅ SPAR DEN).

- Efteranmälan:** I mån av plats mot dubbel avgift som faktureras resp. klubb.
- Omlädningsrum:** **Storängshallen – Huddinge.** Alla ytterskor placeras i omlädningsrummen
- Tävlingsdräkt:** Reglementsenslig tävlingsdräkt skall användas
- Spiklängd:** Max 5 mm
- Uppvärmning:** Rundbanan (ej kurvorna) resp vid rundbanelopp på gröna sprintbanan
- Upprop Löpning:** **Samling/calling** för löpning 15 min före grenstart vid nätet längst ned i hallen.
Gäller även långlopp
Övriga grenar 15 min före grenstart vid resp. startplats
- Löpningssamlingar:** Vid löpningar 60 m är det försök och **final**.
Till A-final går de 8 bästa tiderna. Vid 8 eller färre avprickade **går finalen på försökstid**. Vid 25 eller fler avprickade körs även B-finaler. (plats 9-16 i försöken)
På sträckor 200 m och längre samt häckloppning avgörs tävlingen i A-B-C finaler där A-finalen (det bästa) går **först**, enl. **anmälda** tider. **Kan kompletteras på avprickningslistorna**

Hopphöjder **S T A V** (Begynneshöjderna kan justeras om så behövs)

M: Bestäms på plats

P15-16-17: 2.71 2.86 3,01 3,11 3,21 3,31 3,41 3,51 3,61 +5cm

P14: 1,63 1,83 2,04 2,19 2,34 2,44 2,54 2,64 2,74 2,79 +5 cm

P13: 1.41 1.56 1.66 1.76 1.86 1.96 2.06 +5 cm

K: : 2.71 2.86 3,01 3,11 3,21 3,31 3,41 3,51 3,61 +5cm

F14-15: 1.66 1.81 1,91 2,01 2,11 2,21 2,31 2,41 2.46 +5 cm

F13: 1,32 1.42 1.52 1,62 1,72 1,82 1,87 1,92 +5 cm

H Ö J D (Begynneshöjderna kan justeras om så behövs)

M: 1.60 1.70 1.80 1.84 1.88 1.92 1.95 1.98 2.01 + 3 cm

P16-17: 1,50 1,60 1,64 1,68 1,72 1,76 1,80 1,84 1,88 1,91 +3 cm

P14-15: 1.27 1.37 1.42 1.46 1.50 1.54 1.58 1.62 1,66 +3 cm

P13: 1.30 1.40 1.44 1.48 1.52 1.55 1.58 + 3 cm

P12: 0,97 1.07 1.12 1.17 1.21 1.25 1.29 1.33 1.37 +3 cm

K: 1.27 1.32 1.37 1.42 1.46 1.50 1.53 1.56 1.59 +3 cm

F16-17: : 1.32 1.42 1.46 1.50 1.54 1.58 1.62 1.65 +3 cm

F15: 1.27 1.32 1.37 1.42 1.46 1.50 1.53 1.56 1.59 +3 cm

F14: 1.15 1.20 1.25 1.30 1.34 1.38 1.41 1.44 1.47 +3 cm

F13: 1.10 1.15 1.20 1.25 1.30 1.35 1.39 1.43 1,47 1,50 1,53 +3 cm

F12: 0,90 1,00 1,10 1,15 1,20 1,25 1,30 1,34 1,37 +3 cm

Längd/Tresteg /Kula

PF9-14 år har samtliga 4 försök.

15 år och äldre har alla 3 försök och de **8 bästa** ytterligare 3 försök.

Längd I vissa klasser med många deltagare går tävlingen i 2 parallella pooler

Längd PF9-13 år med hoppzon, PF14 och äldre med planka

OBS Minst 2 startande per gren för att det skall bli tävling.

Ej start i annan åldersklass om grenen finns i egen klass (dvs oberoende av långloppssträcka, kulvikt etc .(åldersbundet), Gäller ej deltagande i Seniorklass

Resultat: Anslås snarast efter avslutad gren på väggen bakom målets blåa stoppvägg

Finns även kontinuerligt på vår hemsida www.huddingeais.se

Prisutdelning:

Snarast efter avslutad gren med **Scandic Indoor Games** medalj till de 3 främsta.

Speciell plakett till de som ev sätter nytt Scandic Indoor Games (se hemsidan och anslag).

Endast 1 plakett per gren. Ev. nya grenar får vänta till nästa år.

Innerplan: Får endast beträdas av tävlande i aktuell gren samt funktionärer.

Passage över innerplan är helt förbjuden (se även uppvärmning ovan)

Parkering: Parkeringsplatser utanför hallen. **Skall betalas med App eller SMS. Läs skyltarna.**

	<p>Nu har även Huddinge tagit efter andra kommuner och infört SMS park men första 3 timmarna gratis, men du måste <u>ALLTID REGISTRERADA DIG</u></p> <p>Parkering endast i markerade rutor. Gratis parkering på intilliggande vägar. Läs dock skyltar</p>
--	---

Kommunikationer:

Pendeltåg till Huddinge Station samt promenad 10 min.

Bussar från T-banan 710 (Skärholmen), 710 (även från Scandic hotell Kungens Kurva). 744 (Högdalen) Hållplats Helgedalsvägen (precis vid hallen). Adress Förrådsvägen 1, Huddinge

Servering: Enklare servering finns en trappa upp vid entrén samt Hamburgare utanför ingången

Upplysningar: Per Öhrland 070-675 87 99 per.ohrland@hotmail.com

**VÄLKOMNA TILL TRIVSAMMA TÄVLINGAR
I STORÄNGSHALLEN . HUDDINGE**

Scandic

Huvudsponsor:

KUNGENS KURVA · STOCKHOLM