

## PM - Scandic Indoor Games 27-29 jan 2023

### Välkomna till den 24:e upplagan!

<b>Tidsprogram:</b>	Se separata dokument.																																		
<b>Avprickning:</b>	60 min före start. <b>FP 9-11 direkt till start för upprop efter uthämtning av nr lapp</b>																																		
<b>Nummerlappar:</b>	Hämtas på anvisad plats (individuellt). Fästs på bröstet. (Valfritt bröst/rygg i höjd och stav). Reklamen får ej vikas in.																																		
<b>Efteranmälan:</b>	Endast i mån av plats mot dubbel avgift som faktureras resp. klubb Mail till <a href="mailto:gunnar@huddingeais.se">gunnar@huddingeais.se</a>																																		
<b>Omläddning:</b>	Finns för ombyte. Inga skor i hallen.																																		
<b>Tävlingsdräkt:</b>	Reglementsenslig tävlingsdräkt bör användas.																																		
<b>Spiklängd:</b>	Max 5 mm.																																		
<b>Uppvärmning:</b>	Rundbanan (ej kurvorna) resp vid rundbanelopp på gröna sprintbanan.																																		
<b>Upprop löpning:</b>	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. Stav 30 min																																		
<b>Löpningfinaler:</b>	Vid löpningar 60m 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 200m och längre samt häcklöpning avgörs tävlingen i A-B-C finaler där A-finalen (det bästa) går först enligt anmälda tider. Kan kompletteras på avprickningslistorna. <b>FP9-11</b> har inga finaler utan springer i 2 omg																																		
<b>Längd/tresteg/kula:</b>	F/P9-13 år har samtliga 4 försök. 14 år och äldre har alla 3 försök och de 8 bästa ytterligare 3 försök.																																		
<b>Längd:</b>	I vissa klasser med många deltagare går tävlingen i 2 parallella pooler. Längd F/P9-13 med hoppzon, F/P14 och äldre med planka.																																		
<b>OBS:</b>	Minst 2 startande per gren för att det skall bli tävling. Åldersbundet gäller ej deltagande i seniorklass.																																		
<b>Hopphöjder:</b>	<table> <tr> <td><b>Stav</b></td> <td>(Begynneshöjderna kan justeras om så behövs)</td> </tr> <tr> <td><b>M-P17</b></td> <td>bestäms på plats</td> </tr> <tr> <td><b>P14/15</b></td> <td>163 183 204 219 234 244 254 264 274 279 +5 cm</td> </tr> <tr> <td><b>P13</b></td> <td>141 156 166 176 186 196 206 +5 cm</td> </tr> <tr> <td><b>K/F17</b></td> <td>bestäms på plats</td> </tr> <tr> <td><b>F14/15</b></td> <td>221 231 241 246 251 256 +5 cm</td> </tr> <tr> <td><b>F13</b></td> <td>132 142 152 162 172 182 187 192 +5 cm</td> </tr> <tr> <td><b>Höjd</b></td> <td>(Begynneshöjderna kan justeras om så behövs)</td> </tr> <tr> <td><b>M/P17</b></td> <td>150 160 170 180 184 188 192 195 198 201 + 3 cm</td> </tr> <tr> <td><b>P14/15</b></td> <td>135 140 14 150 153 156 159 +3 cm</td> </tr> <tr> <td><b>P13</b></td> <td>100 105 115 120 125 130 135 + 3 cm</td> </tr> <tr> <td><b>P12</b></td> <td>97 107 112 117 121 124 129 133 137 +3 cm</td> </tr> <tr> <td><b>K</b></td> <td>120 125 130 135 140 145 148 +3 cm</td> </tr> <tr> <td><b>K/F17</b></td> <td>Bestäms på plats</td> </tr> <tr> <td><b>F14/15</b></td> <td>110 120 125 130 135 138 141 144 147 +3 cm</td> </tr> <tr> <td><b>F13</b></td> <td>100 105 110 115 120 125 129 133 137 140 +3 cm</td> </tr> <tr> <td><b>F12</b></td> <td>80 90 95 100 105 110 115 120 125 128 +3 cm</td> </tr> </table>	<b>Stav</b>	(Begynneshöjderna kan justeras om så behövs)	<b>M-P17</b>	bestäms på plats	<b>P14/15</b>	163 183 204 219 234 244 254 264 274 279 +5 cm	<b>P13</b>	141 156 166 176 186 196 206 +5 cm	<b>K/F17</b>	bestäms på plats	<b>F14/15</b>	221 231 241 246 251 256 +5 cm	<b>F13</b>	132 142 152 162 172 182 187 192 +5 cm	<b>Höjd</b>	(Begynneshöjderna kan justeras om så behövs)	<b>M/P17</b>	150 160 170 180 184 188 192 195 198 201 + 3 cm	<b>P14/15</b>	135 140 14 150 153 156 159 +3 cm	<b>P13</b>	100 105 115 120 125 130 135 + 3 cm	<b>P12</b>	97 107 112 117 121 124 129 133 137 +3 cm	<b>K</b>	120 125 130 135 140 145 148 +3 cm	<b>K/F17</b>	Bestäms på plats	<b>F14/15</b>	110 120 125 130 135 138 141 144 147 +3 cm	<b>F13</b>	100 105 110 115 120 125 129 133 137 140 +3 cm	<b>F12</b>	80 90 95 100 105 110 115 120 125 128 +3 cm
<b>Stav</b>	(Begynneshöjderna kan justeras om så behövs)																																		
<b>M-P17</b>	bestäms på plats																																		
<b>P14/15</b>	163 183 204 219 234 244 254 264 274 279 +5 cm																																		
<b>P13</b>	141 156 166 176 186 196 206 +5 cm																																		
<b>K/F17</b>	bestäms på plats																																		
<b>F14/15</b>	221 231 241 246 251 256 +5 cm																																		
<b>F13</b>	132 142 152 162 172 182 187 192 +5 cm																																		
<b>Höjd</b>	(Begynneshöjderna kan justeras om så behövs)																																		
<b>M/P17</b>	150 160 170 180 184 188 192 195 198 201 + 3 cm																																		
<b>P14/15</b>	135 140 14 150 153 156 159 +3 cm																																		
<b>P13</b>	100 105 115 120 125 130 135 + 3 cm																																		
<b>P12</b>	97 107 112 117 121 124 129 133 137 +3 cm																																		
<b>K</b>	120 125 130 135 140 145 148 +3 cm																																		
<b>K/F17</b>	Bestäms på plats																																		
<b>F14/15</b>	110 120 125 130 135 138 141 144 147 +3 cm																																		
<b>F13</b>	100 105 110 115 120 125 129 133 137 140 +3 cm																																		
<b>F12</b>	80 90 95 100 105 110 115 120 125 128 +3 cm																																		

- Resultat:** Sätts upp på plats bakom stoppbädden. Finns även löpande på vår hemsida.
- Prisutdelning:** Snarast efter avslutad gren med Scandic Indoor Games medalj till de 3 främsta. Speciell plakett till de som sätter nytt Scandic Indoor Games rekord (se hemsidan och anslag). Endast 1 plakett per gren.  
**FP9-11 Diplom till alla**
- 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. Ingen avgift under dessa tävlingar.
- 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 med korv, toast mm
- Upplysningar:** Pelle Öhrland, 070-675 87 99, [pelle@huddingeais.se](mailto:pelle@huddingeais.se)

**VÄLKOMNA TILL TRIVSAMMA TÄVLINGAR  
I STORÅNGSHALLEN HUDDINGE**



**Huvudsponsor:**