

## PM för Norrköping Indoor Games 26/1 2019 i Stadium Arena

**AVPRICKNING** med personlig signatur görs enbart i löpgrenarna (försöksloppen) 60 minuter före start på tavlor som finns inne i friidrottshallen, på gaveln av läktaren. Fullständig namnteckning ska göras av **Avprickning/upprop för 9-åringarna som kör trekamp sker vid första grenen 15 min före, på plats.**

### UPPROP vid grenen

Sker 15 minuter före start vid respektive startplats för teknikgrenarna, 10 min före vid löpning. För 60m-löpningar sker uppropet vid kurvan bakom stavhoppsmattan.

**NUMMERLAPP** Sätts fast fullt synlig på bröstet. Nummerlappar hämtas vid borden precis innanför entrén till friidrottshallen, bredvid läktaren. Titta på startlistan vilket nummer du har, och ta din egen nummerlapp. Funktionärer finns på plats och hjälper till.

**OMKLÄDNING** Omklädningsrum finns i gången till vänster precis innan ingången till friidrottshallen.

**UPPVÄRMNING** Sker i bollhall D eller utomhus. Bollhallen går du in i via en dörr

längst ner i arenan på läktarsidan. Spikskor och utomhusskor är helt förbjudet i denna lokal, eftersom det är parkettgolv!

Inne i friidrottshallen finns en golvyta där man kan värma upp med spikskor längst ned på läktarsidan.

För de som är inne på arenan för upprop får stegringslopp ske på rundbanan när det pågår 60m-tävlingar och på rakbanan när det är rundbanelopp. Lyssna alltid till funktionärerna, och respektera avspärningar.

**INNERPLAN** Får endast beträdas av tävlande i aktuell gren samt funktionärer. Passage över innerplan är helt förbjuden.

### LÖPNINGAR

60 meter sker med försök samt final i klasserna 11-13-15. Om försök utgår avgörs finalen på försökstiden.

9-åringarna får ETT 60m-lopp i sin trekamp.

För MS och KS seedas även försöksheaten. De 8 bästa tiderna totalt går till A-final, nr 9-16 till B-final osv. Alla erbjuds alltså två lopp. Placering i tävlingen avgörs efter finalloppet.

Distanser från 400 meter och längre avgörs med de bästa anmälda tiderna / bäst seedade i heat A. De övriga i heat B osv. A-heatet löps sist.

Var noga med att skriva årsbästa, ( alt. personbästa och år du satte det ) på avprickningslistorna.

### SPIKLÄNGD

Högst 7 mm.

### LÄNGD OCH KULA

Sedvanliga regler med tre försöksomgångar och de 8 bästa som får ytterligare tre finalomgångar.

I 9-åringarnas 3-kamp har de tävlande 3 försök i längd och kula.

9-åringarna och 13-åringarna hoppar med zon, och i "Längd 2" = gropen utanför rundbanan.

15- och senior hoppar vid "Längd 1" på innerplan.

## HÖJNINGSSCHEMAN

### HÖJD

M, K, F15      1.26 - 1.31-1.36 + 3cm  
F11 , P11      0.91 - 0.96-1.01-1.06-1.11-1.16 + 3cm

**EFTERANMÄLNINGAR** I mån av plats = inga extra löpomgångar eller tidsförseningar ) och mot dubbel avgift. Efteranmälan görs på plats vid nummerlappsutdelningen nedanför sekretariatet på "hyllan",  
Via mail till [friidrott@tjalve.nu](mailto:friidrott@tjalve.nu) fram till fredag 25/1 kl. 12.00, därefter endast möjligt på plats på lördag.

**RESULTAT** sätts upp på anslagstavlorna (i målgångskurvan) efter genomförd gren samt publiceras på [www.nig.tjalve.nu](http://www.nig.tjalve.nu) löpande under tävlingen.

**PRISUTDELNING** Sker direkt efter avslutad gren och direkt efter final vid löpningar. Var beredd för samling bakom prispallen när speaker ropar ut.

I seniorklass får endast segraren pris,

Plaketter delas ut till 1:an, 2:an och 3:an i klasserna 11-13-15.

I 3-kampen erhåller alla som fullföljt tävlingen diplom samt t-shirt och "något mer"

Prisutdelningen för trekamperna i P/F9 kommer att vara schemalagd i tidsprogrammet, notera det.

### **ÖVRIGT**

Det finns café och kiosk i entrén , öppet 9-16, som bland annat serverar smörgåsar, korv och liknande.

Lunchrestaurangen kommer att vara öppen både lördag och söndag, mellan 11.00 - 14.00, och ni kan äta dagens pastalunch för 80 kr.

Närmaste affär är ICA Kvantum Klockaretorpet, ca 500 m från Stadium Arena.

### **FRÅGOR**

Besvaras på e-post: [friidrott@tjalve.nu](mailto:friidrott@tjalve.nu)

076 -8313459 (Krister Hultberg)

eller Tävlingsledare Anna Palmerius, [anna@palmerius.se](mailto:anna@palmerius.se) , tel 070-5115436

***Hjärtligt välkomna till Norrköping  
och Stadium Arena!***