

# PM

## Svenska inomhus ungdom- och juniormästerskapet i friidrott 3-5 mars 2006, Friidrottshallen i Västerås.

Västerås Friidrottsklubb hälsar alla aktiva och ledare välkomna till detta mästerskap i Västerås.

### Tävlingsarena

Friidrottshallen i Västerås på Kungsängsvägen 8 se karta på våran hemsida [www.vfk.u.se](http://www.vfk.u.se) och gå in på info.

### Vägbeskrivning

Kommer ni på E18 sväng av vid Folkparksmotet, sväng vänster på Stockholmsvägen. Sedan kör ni till första trafikljuset (200-300m), där svänger ni höger (Björnövägen), kör till nästa trafikljus (200-300m) där svänger ni vänster, ni är då på Kungsängsgatan. Hallen ligger på höger sida efter ca. 200m. Ej infart från Kungsängsgatan till parkeringen vid entrén, se kartan.

### Uppllysningar

Västerås FK kansli 021-13 59 60, fax 021-41 60 60, [www.vfk.u.se](http://www.vfk.u.se)

### Tävlingsdagar och tävlingstider

Fredag 15.00-20.30    Lördag 11.00-20.30    Söndag 10.00-18.30

### Parkering

Parkeringen till vänster och höger om Friidrottshallen samt vid "Samhall" (se kartan). Ingen kostnad.

### Servering

Det finns servering inne i hallen under tävlingsdagarna. Kaffe, te, läsk, smörgås, korv med bröd, mm. På "Samhall" 3 tr har vi våran servering (200m från Friidrottshallen) där serveras dessutom lagad mat under tävlingsdagarna. Går att beställa!

### Läktare

Vi har inga speciella platser reserverade för aktiva o ledare. Vi kommer hålla stenhårt på att INGA VÄSKOR FÅR TAS UPP PÅ LÄKTAREN - dessa skall stå under densamma. PLATSER FÅR EJ MARKERAS! Det kommer att bli trångt om utrymmet varför vi kommer att behöva utnyttja varje befintligt plats. Dock finns det en reserverad del på läktaren vid staven, som är till för tränare som har stavhopps aktiva..

### Nummerlappar

Nummerlappar delas ut i Friidrottshallen.

Tider torsdag 16.00-20.00, fredag 14.00-20.00, lördag 10.00-17.00, söndag 09.00-16.00. Anmälningsavgiften måste vara betald i förväg! Alla deltagare måste bära nummerlapp. Reklamen får inte vikas in!

### Efteranmälan

Tävlingsledningen har rätt att avgöra från fall till fall vilka anmälningar som skall accepteras.

Efteranmälningar kan inte göras om det skulle innebära en ytterligare tävlingsomgång i den aktuella grenen. I teknikkrenar tas efteranmälan emot så länge det bedöms att de ej inverkar på tidsprogrammet. Efteranmälningar kan göras i tävlingssekreterariatet fram till en timme före grenstart. Efteranmälningsavgift är 300:- per gren.

### Omklädning

Finns ett omklädningsrum för pojkar och ett för flickor. Kom gärna ombytt.

### Avprickning

Avprickningslistor anslås på väggen i Friidrottshallen vid 200m målet. Personlig avprickning med namnteckning (!) senast 60 minuter före grenstart i alla grenar. Ingen avprickning inför semi eller final.

OBS! Aktiv som prickat av sig och uteblir från start kan ha förverkat sin rätt till fortsatt deltagande i IUJSM. Det går alltså normalt inte att pricka av sig och avstå från start och sedan komma tillbaka i en annan gren. Detta gäller även vid utebliven start efter avancemang till semi/ final. Återbud till semi eller final meddelas till tävlingskansliet inne i Friidrottshallen en trappa upp.

### Uppvärmning

Ingen uppvärmning eller nedjogg får ske inne i Friidrottshallen. All uppvärmning och nedjogg sker i "Samhall" 3tr (se kartan) eller utomhus. I "Samhall" kommer finnas startblock och häckar. Se kartan!

### Upprop

Obligatoriskt upprop, kontroll av tävlingsdräkt mm, sker "Samhall", senast:

- \* Löpningar                    25 minuter före start
- \* Teknikgrenar utom stav    40 minuter före start
- \* Stav                            50 minuter före start

## Inmarsch

Grenledare / starterns medhjälpare hämta deltagarna för inmarsch enligt följande schema:

- \* Löpningar 20 minuter före start
- \* Teknikgrenar utom stav 35 minuter före start
- \* Stav 45 minuter före start

## Innerplan

På innerplanen får endast aktiva som har tävlingsuppgift vistas. Ledare och tränare skall alltid befinna sig utanför tävlingsplatsen.

## Allmänna tävlingsregler

- \* Reglementsensligt tävlingsdräkt måste bäras
- \* Väska eller annan personlig utrustning får inte ha reklam
- \* Musik (CD-spelare etc) får avlyssnas endast via hörlurar på innerplan
- \* Spikar får vara max 7 mm och i höjd 9 mm.
- \* Det är förbjudet att ha med sig mobiltelefon på innerplan

## Särskilda tävlingbestämmelser löpning

Final går alltid på utsatt finaltid

Om semifinal utgår så går försöken på utsatt försökstid

## Heatindelning/lottning

SFIF:s representant ansvarar för heatindelning och banlottning. På 60m/60m häck gäller kap. F4.11.16.1 för övriga löpgrenar gäller nedanstående av SFIF utfärdande specialbestämmelser. Heatindelning för löpningar samt hopp- och kast-ordning anslås i uppsprovsplatsen cirka 40 minuter före grenstart.

Aktuella heatindelningar /bananlottningar kommer att anslås i anslutning till uppsprovsplatsen.

### 1000 m

Ant	fö	pl	tid
45-37	5	1	4
36-28	4	1	4
27-19	3	2	2
18-11	2	2	4

### 1500 m

Ant	fö	pl	tid
60-41	5	1	5
40-31	4	1	6
30-21	3	2	2
20-13	2	2	4

### 200 m

Banorna rankas i ordning 3-4-2-1. Banfördelningen sker på grundval av seedningsordningen, dvs utan lottning.

Antal startande	Antal heat	f- osv	Vidare plac	Vidare tid	Antal semi	Vidare plac	Vidare tid
41-fler	11-	osv	0	12	3	1	1
40-37	10		1	2	3	1	1
36-33	9		1	3	3	1	1
32-29	8		1	4	3	1	1
28-25	7		1	5	3	1	1
24-16	6		1	6	3	1	1
15-13	5		1	3	2	1	2
12-10	4		1	4	2	1	2
9-7	3		1	1			
6-5	2		1	2			

## 400 m

Seedningsordningen före semi resp final enligt de normala tävlingsreglerna (kap F.4.11.6).

Heatindelningen sker enligt de normala tävlingsreglerna (kap F4.11.7).

Banlottningen sker enligt de normala tävlingsreglerna (kap 4.2.10) med banorna 2 och 3 som toppbanor.

Antal startande	Antal f-heat	Vidare plac	Vidare tid	Antal Semi	Vidare plac	Vidare tid
41-fler	11- osv	0	12	3	1	1
40-37	10	1	2	3	1	1
36-33	9	1	3	3	1	1
32-29	8	1	4	3	1	1
28-25	7	1	5	3	1	1
24-21	6	1	6	3	1	1
20-17	5	1	3	2	1	2
16-13	4	1	4	2	1	2
12-9	3	1	1			
8-5	2	1	2			

## Höjdhopp och stavhopp

Genomförs med final direkt. Preliminärt hoppschema enligt nedanstående:

**F15 höjd** 143-149-153-157-160-163 + 2 cm

**F15 stav** 225-246-267-281-295-304-313-319-325 + 5cm

**P15 höjd** 162-168-172-176-179-182 + 2 cm

**P15 stav** 254-275-296-310-324-333-342-348-354 + 5 cm

**F17 höjd** 145-151-157-161-165-168-171 + 2 cm

**F17 stav** 250-271-292-313-327-341-350-359-365-371 + 5cm

**P17 höjd** 169-175-181-185-189-192-195 + 2 cm

**P17 stav** 306-327-348-362-376-385-394-400-406 + 5 cm

**F19 höjd** 147-153-159-163-167-170-173 + 2 cm

**F19 stav** 250-271-292-313-327-341-350-359-365-371 + 5cm

**P19 höjd** 175-181-187-191-195-198-201 + 2 cm

**P19 stav** 336-357-378-392-406-415-424-430-436 + 5 cm

**K22 höjd** 147-153-159-163-167-170-173 + 2 cm

**K22 stav** 250-271-292-313-327-341-350-359-365-371 + 5 cm

**M22 höjd** 177-183-189-193-197-200-203 + 2 cm

**M22 stav** 350-371-392-413-427-441-450-459-465-471 + 5 cm

## Längdhopp och trestegshopp

Genomförs preliminärt med final direkt utom i nedanstående 4 klasser där en separat kavttävling genomförs.

F17 Längdhopp kvalgräns 5,50

P17 Längdhopp kvalgräns 6,40

F15 Längdhopp kvalgräns 5,30

F17 Tresteg kvalgräns 11.00

Till final går samtliga som klarat kvalgränsen, dock minst 10 stycken hoppare.

## Tresteg hoppas ifrån följande hopplankor:

M22 11m och 13m - P19 11m och 13m - P17 9m och 11m - P15 9m och 11m

K22 9 m och 11m - F19 9m och 11m - F17 9m och 11m - F15 9m och 10m

## Kulstötning

Tävlingen genomförs med metallkuler. Egna kuler om de har lämnats till invägning hos tekniske ledaren i förrådet i Friidrottshallen lördag 09.00-11.00 eller 08.00-10.00 söndag.

Arrangören svarar för att egna kuler som godkänts för användning kommer till tävlingsplatsen.

## Utmarsch

Efter avslutad teknikgren avlägsnar sig de tävlande så snart som möjligt från innerplan. Löparnas överdragskläder finns inom inhägnat område i vid Scandic gropan.

### Dopingtester

Dopingtester kommer att genomföras under SM-tävlingarna

### Sjukvård

Läkare kommer att vara på plats. Finns på tävlingskansliet.

### Protester

Muntlig protest kan göras till ansvarig grenledare. Protest kan lämnas av den aktive eller någon som företräder honom/henne. Skriftliga protester lämnas i tävlingskansliet i Friidrottshallen senast 30 minuter efter kungjort resultat (resultat uppsatt på anslagstavlan) tillsammans med avgiften på 300 kronor. Avgiften återfås om protesten godkänns.

### Prisutdelning

De tre främsta i samtliga grenar skall vara med i prisceremonin som genomförs direkt efter avslutad gren. Samling vid prispallen.

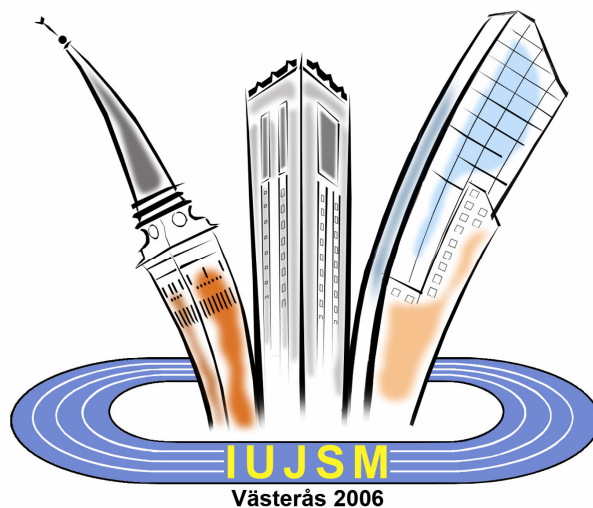
### Resultat

Resultat anslås på anslagstavlan vid starten 60m, direkt efter avslutad gren.

**O.B.S.** Vi kommer under tävlingens gång uppdatera (vara 5:e min) resultatsidan. Så att ni kan följa varje gren hela tiden.

Ni finner resultaten på Internet på adress: <http://www.vfk.u.se>

## VÄLKOMNA



# Karta över området kring friidrottshallen.

