



Nordea Regionmästerskap

PM
11-12 september
Källbrinks IP, Huddinge

Huddinge AIS hälsar alla välkomna till 2010 års Nordeamästerskap

Tävlingarna startar:

Lördag 11.30

Söndag 10.00

Tekniskt möte

Samling kl. 10.45. Minst en ledare per distrikt kallas av tävlingsledningen.

Jury

Består av tre personer. Beslutas vilka under det tekniska mötet.

Nummerlappar m m

Nummerlappar avhämtas distriktsvis tillsammans med matkuponger samt övrig information tävlingsdagen från kl. 10.00.

Efteranmälan

Efteranmälan kan göras i mån av plats senast 90 min före respektive grenstart. Anmälan görs av ansvarig distriktsledare. Kostnad 70:-/ individuell start, 100:-/staffettlag faktureras i efterhand. Deltagare som redan är anmäld kan byta gren utan extra avgift.

Avprickning

Avprickning ska ske i samtliga löpgrenar senast 60 minuter före grenstart på bakom läktaren

Upprop

Muntligt upprop vid respektive teknikgren 20 min före start och för löpgrenarna 15 min före start.

Omklädning

Omklädningsrum finns i byggnaden bakom läktaren.

Uppvärmning

Fina löpspår finns i skogen utanför arenan..

Prisutdelning

Mästerskapsmedaljer till de tre bästa per gren, minnesmedaljer till plats 4-8. Placeringarna utgörs av bästa tider på distanser som är 300 meter eller längre samt på 200mh. Prisutdelning sker direkt efter avslutad gren

Resultat

Resultat anslås bakom läktaren

Samtliga resultat kommer att läggas ut Huddinges hemsida.

www.huddinge-friidrott.org

Sjukvård

Sjukvårdspersonal finns tillgängliga på arenan,

Egna redskap

Egna redskap är tillåtna under förutsättning att de godkänns vid invägningen samt att övriga deltagare får använda dem. Invägningstider:

Lördag kl. 10.00-11.00

Söndag kl. 8.30-9.30

Invägning görs i byggnaden bakom läktaren

Mat

Mat serveras i Snättringe SK's klubbstuga i anslutning till arenan, beställda måltidskuponger delas ut tillsammans med nummerlapparna och skall ges till respektive aktiv. Maten serveras av Enskede Vårdshus.

Matsservering

Lunch lördag kl. 12-14

Lunch söndag kl. 11-13

Middag lördag kl. 18-20 som serveras i form av buffé i Källbriksskolans matsal.

Frukost serveras 08.30-09.30 (söndag), i Källbriksskolans matsal.

Lördagkvällen

Mellan 18-20 serveras buffe i Källbriksskolan med underhållning och övergår till disco som slutar 23.00.

Logi

Logi sker distriktsvis i Källbriksskolan som ligger på gångavstånd från idrottsplatsen. Särskild information om logi lämnas vid ankomst.

Upplysningar

Silke Burestam 076 1235044

e-post: silke@burestam.com

Tävlingsbestämmelser

Arenan

Endast tävlande och funktionärer får befinna sig på innerplan.
Tävlingsdräkt, klubb eller distrikt, skall bäras.
Inga mobiltelefoner får användas på innerplan.

Allmänt

Alla måste bära nummerlapp synligt. Reklam får ej vikas in.

Protest

Protest skall först göras till ansvarig grenledare, kan lämnas av aktiva och ledare som företrädare honom/henne. Skriftlig protest lämnas till sekretariat senast 30 min. efter grenens resultat har kungjorts. Protestavgift är 300 kronor som återfås om protesten godkänns.

Avancemang, löpningar

Löpning 60 mh, 80 mh och 100mh, 80m, 100m och 200m avgörs i försök och final.
Endast tider till final. Semifinaler är inlagda för F13 80 m.
Löpning 200mh samt 300 m eller längre avgörs i seedade heat, där placering avgörs av enskild tid. För rättvis seedning var vänlig ange årsbästa.

Höjd

- Tidsgränsen efter upprop är 1 minut.
- Två försök i följd av samme tävlande är tiden 2 minuter.
- 3-1 deltagare kvar i grenen är tiden 1,5 respektive 3 minuter.

Höjningsschema: P13 1.16-1.21-1.26-1.31-1.36-1.41 + 3cm
F13 1.16-1.21-1.26-1.31-1.36-1.41 + 3cm
P14 1.26-1.31-1.36-1.41-1.46-1.51 + 3cm
F14 1.21-1.26-1.31-1.36-1.41-1.46 + 3cm

Stav

- Tidsgränsen efter upprop är 1 minut.
- Två försök i följd av samme tävlande är tiden 3 minuter.
- 3-1 deltagare kvar i grenen är tiden 2 respektive 5 minuter.
- Vid stavhopp är det tillåtet att bära nummerlappen på ryggen.

Höjningsschema: P13 187-207-217 + 10cm
F13 153-173-183 + 10cm
P14 187-207-217 + 10cm
F14 153-173-183 + 10cm

Längd/Tresteg

- Tidsgränsen efter upprop är 1 minut
- Alla tävlande har tre försök. De åtta bästa får ytterligare tre försök.
- För F/P 13 gäller hoppzon i längd och tresteg.

Kastgrenar

- Tidsgränsen efter upprop är 1 minut
- Alla tävlande har tre försök. De åtta bästa får ytterligare tre försök.