



PM för



**JUL**  **CHansen**

1 December 2018 i *Atleticum, Malmö*

## Heleneholms IF & IFK Lund

**Hälsar er alla hjärtligt välkomna till årets tävling!**

Detta PM gäller EJ för prova-på-tävlingen (se separat PM)

### *Nytt för i år:*

2019-års åldersklasser gäller i jul-Chansen. Alla deltagare får fyra försök i längd/kula  
**INGEN UTSLAGNING SKER I DESSA GRENAR.**

- Avprickning** Senast 1 timme före start i resp. klass sker avprickning i **60 m & 800m** Saknas ditt **bästa resultat** på listan skriv in det vid ditt namn. Gäller ej för prova-på-tävlingen
- Efteranmälan** Efteranmälan kan göras i mån av plats fram till **1 timme** före start i sekretariatet mot dubbelanmälningsavgift. Avgiften faktureras i efterhand till klubbarna. Utländska klubbar betalar startavgift kontant på plats.
- Omklädnad** Finns i hallen.
- Startlistor** Startlistor för samtliga löpgrenar finns uppsatta på anslagstavlorna.
- Uppvärmning** Uppvärmning sker på Atleticum, i första hand på löparbanorna utanför själva tävlingsarenan alternativt utomhus.
- Upprop** 15 minuter före start är det upprop vid respektive grens startplats. Gäller ej för prova på tävlingen.
- Nummerlapp** ska användas vid 800m. Nummerlapp erhålls vid start. I övriga grenar saknas nummerlapp.
- Spikar** Max 6 mm i löpgrenar. Max 9 mm i hoppgrenar.
- Tidtagning** Eltidtagning på 60 m, 800m.
- Regler** SFIF:s tävlingsregler gäller.

**Kansli** Vid frågor på tävlingsdagen vänd er till kanslipersonalen. Kansliet finns beläget längst in i hallen.

**60 m** 8 bästa tiderna till final, endast A-finaler  
Om försök utgår löps final på försökstid enligt tidsprogram

**800 m** **Final direkt.** I vissa klasser löps det i **A- resp. B-heat**. Seedning av heat sker efter anmäld tid. **Tiderna** i mål **avgör** placering.

**Längd** 3 hoppgröpar används. Grop **A** finns på **innerplan**  
Grop **B** finns till vänster **närmast ingång**  
Grop **C** finns till vänster **närmast kansliet**

**Fyra hopp gäller för alla deltagare oavsett placering/resultat. Ingen utslagning sker efter tre omgångar. RFs mål "strategi 2025" om ett livslångt idrottande. Vår idrott ska i största mån vara inkluderande och inte utslagningsgivande.**

**Höjd** **F11 & P11** Lägsta ingångshöjd 0,90cm därefter 5 cm höjning upp till 120cm därefter + 3cm  
**F12 & P12** Lägsta ingångshöjd 0,90cm därefter 5cm höjning upp till 125cm därefter + 3cm  
**P13 & P15** Lägsta ingångshöjd 1,10cm därefter 5cm höjning upp till 140cm därefter + 3 cm  
**F13 & F15** Lägsta ingångshöjd 1,10cm därefter 5cm höjning upp till 140cm därefter + 3cm

**Kula** 2 kulbanor används: Bana **A** finns på **innerplan**  
Bana **B** finns bakom **bortre kurvan**

**Fyra stötar gäller för alla deltagare oavsett placering/resultat. Ingen utslagning sker efter tre omgångar. RFs mål "strategi 2025" om ett livslångt idrottande. Vår idrott ska i största mån vara inkluderande och inte utslagningsgivande.**

Följande vikter gäller: **2,0 kg** - P10,P11, F10, F11, F12, F13  
**3,0 kg** - P12, P13,F14, F15  
**4,0 kg** - P14, P15

**Resultatlista** Resultat redovisas efterhand på anslagstavlor. Resultatlista kommer även att finnas tillgänglig live på Internet via [www.easyrecord.se](http://www.easyrecord.se) Om någon **ej** vill finnas med i resultatlistan på Internet, måste ni meddela kansliet.

**Prisutdelning** Jul-Chansen-medaljer erhåller:

**60 m** - de tre bäst placerade i A-final (final).

**800 m** - de bästa resultaten efter sammanslagning av ev. heat.

**Övriga grenar** - de tre bäst placerade.

**julklappar** Vi kommer lotta ut ett antal julklappar.

**Kioskförsäljning** Kiosken i Athleticum är öppen, här kan du handla enklare mat och dryck (ej middag).

**Upplysningar** Heleneholms IF kansli, 040-19 42 20 / [kansli@heleneholmsif.se](mailto:kansli@heleneholmsif.se)

**Tävlingsledning** Heleneholms IF & IFK Lund

**VÄLKOMNA TILL ATLETICUM OCH JUL-CHANSEN 2018**