

PM

Julchansen 2022

3 december 2022 i Athleticum, Malmö

Heleneholms IF och IFK Lund
hälsar er hjärtligt välkomna till årets tävling

PM Julchansen - Detta PM gäller ej Prova-på tävlingen (se separat PM)

Avprickning Sker digitalt via easyrecord senast 1 timme före start i respektive klass i löpgrenarna 60m och 800m. Saknas ditt årsbästa/personbästa på listan, skriv in det för korrekt seedning. Gäller ej för Prova-på-tävlingen. Möjligheten kommer även finnas att göras på plats.

Efteranmälan Efteranmälan kan göras i mån av plats fram till **en timme** före start i sekretariatet mot dubbel anmälningsavgift. Avgiften faktureras i efterhand till klubbarna. Utländska klubbar betalar startavgift på plats antingen via kort eller kontant.

Omklädnad Finns i hallen.

Startlistor Startlistor för samtliga löpgrenar finns uppsatta på anslagstavlor.

Uppvärmning Uppvärmning sker på Athleticum. 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 Nummerlapp krävs enbart vid 800m. Nummerlapp erhålls vid start. I övriga grenar används ej nummerlapp.

Spikar Max 6mm i löpgrenar. Max 9mm i hoppgrenar.

Tidtagning Eltidtagning på 60m och 800m.

Regler SFIF:s tävlingsregler gäller.

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

Resultatlista Resultat redovisas på anslagstavlor och uppdateras kontinuerligt på www.easyrecord.se. Om någon ej vill finnas med i resultatlistan på Internet, meddela kansliet. Resultat för p/f 10-11 kommer endast finnas online på easyrecord via personliga resultatkort, enligt friidrottsförbundets riktlinjer.

60m	De 8 bästa tiderna går till final, endast A-finaler. Om försök utgår löps final på försökstid enligt tidsprogram. För F10, P10, F11 & P11 är det inga finaler utan samtliga får springa två lopp.
800m	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	4 försök för alla deltagare* 3 hoppgruppar. Grop A finns på innerplan Grop B finns till vänster närmast ingång Grop C finns till höger närmast kansliet
Höjd	F11 & P11 Lägsta ingångshöjd 0,80 cm - 5 cm höjning till 120 cm därefter + 3 cm F12 & P12 Lägsta ingångshöjd 0,80 cm - 5 cm höjning till 125 cm därefter + 3 cm P13 & P15 Lägsta ingångshöjd 100 cm - 5 cm höjning till 140 cm därefter + 3 cm F13 & F15 Lägsta ingångshöjd 100 cm - 5 cm höjning till 140 cm därefter + 3 cm Vinnaren i klasserna F/P13-F/P15 kan enbart välja standardhöjder när denne blir ensamhoppare.
Kula	4 försök för alla deltagare* 2 kulringar: Kulring A finns på innerplan Kulring B finns bakom bortre kurvan
	Vikter kula: 2,0 kg - P10, P11, F10, F11, F12, F13 3,0 kg - P12, P13, F14, F15 4,0 kg - P14, P15

*Fyra försök 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.

Prisutdelning	De tre främsta i varje klass och gren erhåller Julchansen-medalj. Alla P/F 10–11 kommer att få medalj
Allmänråd	Om du känner dig sjuk ber vi dig stanna hemma
Kioskförsäljning	Kiosken i Athleticum är öppen, här kan du handla enklare mat och dryck. Swish och kortbetalning.
Upplysningar	Heleneholms IF kansli, 040-19 42 20 / kansli@heleneholmsif.se

