

PM

Julchansen 2023

2 december 2023 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 45 minuter före start i respektive klass i löpgrenarna 60m och 4x200m. Ange samtidigt laguppställning på stafetten. 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 **45 minuter** 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 på 4x200m. Nummerlapp erhålls vid start. I övriga grenar används ej nummerlapp.
- Spikar** Max 6mm i löpgrenar. Max 9mm i hoppgrenar.
- Tidtagning** Eltidtagning på 60m och 4x200m.
- Regler** SFIF:s tävlingsregler gäller.
- Kansli** Vid frågor på tävlingsdagen vänd er till kanslipersonalen. Kansliet finns beläget längst in i hallen.
- Resultatlista** Resultat publiceras kontinuerlig på [easyrecord.se](#). För F/P10–11 publiceras även resultat på anslagstavlor. Saknas resultat på nätet, kontakta kansliet.

60m	De 8 bästa tiderna går till final, endast A-finaler. Om försök utgår löps final på försökstid enligt tidsprogram. För F/P10–11 gäller två lopp för alla, inga finaler.
4 x 200m	Löps i ett eller flera heat. Placering sker efter bästa tider oavsett heat. För F/P13-15 löps första tre kurvorna på egna banor. Övriga klasser gemensam bana.
Längd	4 försök för alla deltagare* 3 hoppgröpar. 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 utslagningssivande.

Prisutdelning	De tre främsta i varje klass och gren erhåller Julchansen-medalj. I P/F 10-11 får alla medalj. Diplom skickas ut till föreningarna efter tävling.
Kioskförsäljning	Kiosken i Athleticum är öppen, här kan du handla enklare mat och dryck. Kontant, swish och kortbetalning.
Upplysningar	Heleneholms IF kansli, 040-19 42 20 / tavling@heleneholmsif.se

