



SKELLEFTEÅ AIK FRIIDROTT

Tävlings-PM och info Regionsmästerskapen Norrland

Arena: Norrvalla IP, Mullbergsvägen 11a 93137 Skellefteå

Tävlingsstart: Lördag 10:00, Söndag 09:00

Tävlingsledare: Niklas Wiklund, niklas@aikfriidrott.com

Omklädningsrum/toalett:

Omklädning sker i skyltade omklädningsrum med ingång via närliggande Eddahallen. Det är öppet mellan kl.9-19 på lördagen och kl.9-18 på söndagen. Toaletter finns bakom läktaren bortanför kiosken.

Uppvärmning: Sker i området kring arenan. Endast tävlande och funktionärer på inneplan.

Avprickning och upprop:

Löpgrenar: Avprickning i löpgrenar sker digitalt via [Easyrecord](#) senast 60 minuter innan grenstart. Upprop vid starten 10minuter innan start.

Teknikgrenar: Avprickning och upprop sker 10min innan grenstart vid grenen.

Skoregler:

7 mm spikar i löpningar och 9 mm i hopp. Observera att nya skoregler gäller från 1:a november 2024. Kolla på [HÄR](#) om dina skor är godkända.

Nummerlappar

Nummerlapp ska bäras synligt på bröstet av samtliga deltagare. Stavhoppare får bära nummerlapp på ryggen om så önskas. Nummerlapparna hämtas ut klubbvis vid incheckning på boendet. Kvarvarande nummerlappar hämtas i sekretariatet på Norrvalla IP.

Efteranmälan:

Efteranmälan kan göras i mån av plats i sekretariatet senast 1 h innan grenstart.

- Född 2012-2013: Tidigare anmälda betalar ingen efteranmälningsavgift, annars samma avgift som nedan.
- Född 2011 el. tidigare: 160 kr per gren i efteranmälningsavgift.

Samtliga avgifter (anmälningsavgift, paketavgifter, efteranmälningsavgifter) faktureras respektive förening efter genomförd tävling.

Lagtävlingarna:

Deltagare i 13-14år klasserna har rätt att starta i upp till 3 grenar per dag + stafett. Lagledningen i respektive lag Södra Norrland, Västerbotten och Norrbotten tar ut lagen i FP13-14. Max 12 deltagare per gren och åldersklass från varje distrikt för FP13-14.

För mer information samt regler för poängberäkning, se Svensk Friidrotts hemsida:

<https://www.friidrott.se/tavling-landslag/tavling/beskrivning-av-tavlingskoncept/regionsmasterskapen-13-14-ar/>

Lagtävlingen för 15-17år genomförs enligt samma poängsystem som för 13-14åringarna.

8x200m mixstafett:

Laguppställningar ska skrivas på särskild blankett som finns i sekretariatet, och lämnas in till sekretariatet senast 14:30 på söndag.

- I klasserna F/P13 och i F/P14 löps stafetten med två löpare från varje klass. Löpordningen är P13-F13-P13-F13-P14-F14-P14-F14. Vid behov kan flicka ersätta pojke och en yngre löpare ersätta en äldre men inte i syfte att toppa laget.
- I klasserna F/P15 och F/P17 löps stafetten med två löpare från varje klass. Löpordningen i dessa stafetter är P15-F15-P15-F15-P17-F17-P17-F17. Vid behov kan flicka ersätta pojke och en yngre löpare ersätta en äldre men inte i syfte att toppa laget.

Respektive lag får ställa upp med flera stafettlag men kan endast erhålla en placering som ger poäng i stafetterna. Lagledare ska i så fall i förväg ange vilket lag som tävlar utom tävlan. Stafetterna går när sista gren på söndagen är avklarad.

Tekniskt ledarmöte:

Ett tekniskt ledarmöte kommer ske **kl.09.30 lördag** vid prispallen på innerplan. Minst en ledare från varje lag ska delta. En tävlingsjury kommer utses på mötet.

Kvalificering till final:

- Löpningar: Avancemang från försöksheat följer Svenska Friidrottsförbundets regelverk om kvalificering till final. För sträckor 200m och längre sker inga finaler utan där gäller tider direkt för slutplacering. Om det efter avprickning visar sig att kvalomgång inte behövs avgörs finalen på utsatt försökstid.
- Teknikgrenar: I alla åldersklasser gäller vanliga regler där de åtta tävlande med de bästa resultaten efter tre omgångar kvalificerar sig för final. Vid oavgjort resultat i höjd- och stavhopp sker skiljehoppning för att särskilja deltagarnas placeringar.

Redskapskontroll:

Tar ni med personliga kastredskap ska dessa kontrolleras. Ring 0706814628 för redskapskontroll.

Höjningsschema höjd och stav

Tävlande ska få goda förutsättningar av att klara minst en höjd. Därför kan de tävlande i samråd med grenledare välja en ingångshöjd som är lägre än den som anges i höjningsschemat. Sedan gäller ordinarie höjningsschema.

Höjdhopp

- **P13** 111-136+5cm därefter +3cm
- **P14** 122-147 +5cm därefter +3cm
- **P15** 128-158 +5cm därefter +3cm
- **M/P17** 139-167 +5cm därefter +3cm
- **F13** 104-134 +5cm därefter +3cm

- **F14** 119-139 +5cm därefter +3cm
- **F15** 127-147 +5cm därefter +3cm
- **K/F17** 122-147 + 5cm därefter +3cm

Stavhopp

- **P13:** 133-193 +20cm därefter + 10cm
- **P14/P15:** 228-288 +20cm därefter + 10cm
- **F13:** 131 -191 +20cm därefter +10cm
- **F14/F15:** 158-238 +20cm därefter + 10cm
- **F17/P17** 227-267 + 20cm därefter + 10cm
- **M70:** 127-167 + 20cm därefter + 10cm

Diskus och spjut:

Då många större grupper anmält sig i diskus och spjut kommer vi tyvärr behöva lägga diskuskastningen på vår kastplan som ligger ca 200m från huvudarenan. Ni går mot Idrottens hus och tar sedan vänster och går rakt fram tills ni ser planen på höger sida.



För att hinna bli klara i någorlunda god tid kommer vi köra spjut från två håll samtidigt för P13 och F14. F14 klassen kommer kasta sitt spjut på den sidan där stavhopp körs.

Protest:

Protest ska först göras muntligt till ansvarig grenledare. Kan lämnas av den aktive själv eller någon

som företräder honom/henne. Skriftlig protest lämnas till sekretariatet senast 30 min efter kungjort resultat. Protest avgiften är på 300kr och återfås om protesten godkännes.

Prisutdelning:

Medalj till de 3 främsta i varje gren och klass. Prisutdelning sker direkt efter avslutad gren. Pokaler till det främsta 13-14år och 15-17års lagen.

Boende & mat:

Boende sker på skolgolv i Floraskolan, Hjortronstigen 21, 931 39 Skellefteå. Skolan ligger ca 1,3km från Florahallen. Incheckning fredag mellan kl.18-21. Kontaktperson: Emma Granlund 070-2439757.

Ni kan lämna väskor i Floraskolan fram till kl.18 på söndagen.

OBS! Skolan är helt mjölk- och nötfri, det innebär att ni inte kan ta in sådana produkter i skolan. Tänk på att även godis men ex. choklad innehåller mjölk. Mjölkprodukter är dock tillåtet i skolans stora matsal.

Skolan är även skofri så lämna skorna vid ingången.

Fredag	Serveringstider	Plats	Meny
Kvällsfika	20.00-21:30	Floraskolan	
Lördag			
Frukost	07.00- 09.00	Floraskolan	
Lunch	11.00-13.00	Norrvalle IP	Nudelwok med kyckling
Middag	17.30-19.30	Floraskolan	Korvstroganoff med ris
Kvällsfika	21:00-22.00	Floraskolan	
Söndag			
Frukost	06.30-08.30	Floraskolan	Pannkaka med grädde & sylt
Lunch	11.00-13.00	Norrvalle IP	

All lunch serveras utomhus på Norrvalle IP, meddela kökspersonalen era allergier.

På lördag kommer möjlighet finnas att sitta inomhus i en lokal på Eddahallen som ligger i anslutning till Norrvalle. På söndag används den lokalen som vallokal men då kommer det finnas möjlighet att sitta och äta i ett mindre konferensrum i bollhallen. Vi vill dock att ni inte sitter längre än ni behöver på söndagen då den lokalen är betydligt mindre. Det kommer även finnas bord och bänkar utomhus, och det går även bra att äta på läktaren.

Kvällsaktivitet lördag:

Norra Norrlands ungdomskommitté anordnar kvällsaktivitet på Floraskolan vid 20:00.

Parkering:

Det finns möjlighet till gratisparkering utanför Norrvalle IP, men ni måste ta en biljett. Det går även parkera innanför grindarna direkt nere till vänster på en grusyta.

Kiosk:

Varmkorv, kaffe/te, fikabröd, klämmackor, frukt m.m. finns till försäljning.

Hemsida:

På denna hittar ni all information om tävlingen:

<https://easyrecord.se/info?c=35qAA>

Fotografering

Under helgen kommer det tas bilder för att använda på sociala medier, hemsida och utskick. Vill man inte vara med på bild kontakta oss innan 7:e September.

Välkomna till Skellefteå!



- Ingång omklädningsrum
- Ingång matsal lördag
- Ingång matsal söndag

- Toaletter
- Lunchservering