

JUL RUSCHEN

PM – Deltagare

Tävlingsarena: Friidrottens Hus, Mikael Ljungbergs väg 10, Göteborg.

Hållbart resande: Vi vill gärna uppmuntra alla deltagare och besökare att resa så hållbart som möjligt. Tänk på miljön och välj gärna kollektivtrafiken eller samåk med andra till tävlingen. Tillsammans gör vi friidrotten lite grönare!

Kollektivtrafik: Närmaste hållplatser är Marklandsgatan och Bokekullsgatan.

Parkering: Hyrd parkering för tävlingen finns på Dalens Idrottsplan (norra grusplanen) med infart från Slottsskogsgatan. **Avgift 50kr/dag som swishas till IF Kville 123 476 06 58.**

Information: Tidsprogram, startlistor, resultat etc. finner ni på julruschen.se.
En informationsdisk kommer att finnas i Friidrotten Hus där ni kan få hjälp med alla frågor som rör tävlingen (märkt ”Info” på karta i PM).

Tävlingsvärdar: Kommer att finnas på olika platser i Friidrottens Hus och har orangea västar på sig. De finns där för att svara på era frågor och vara behjälpliga där det behövs.

Fotografering: OBS! Under söndagens friidrottstävling fotograferar IF Kville för att dokumentera och informera om föreningens verksamhet. Bilder kan komma att publiceras på IF Kvilles webbplats, i sociala medier och i andra av föreningens kommunikationskanaler.

Vi värnar om alla deltagares personliga integritet. Om du inte vill att bilder på dig eller ditt barn ska användas av föreningen, eller om du har frågor om fotograferingen, kontakta Alexandra Nash på 0705-795549.

Ombyte: De flesta brukar komma färdigombytta till tävlingen, även om det finns möjlighet till ombyte i Friidrottens Hus (se karta i PM).

Utrustning: Förvara väskor och utrustning så att detta inte är i vägen samt att ingenting försvinner. Tänk på att ni har eget ansvar över era saker!

Kastredskap: F/P13 och yngre använder gummikullor. F/P14 och äldre använder metallkulor. Egna kastredskap lämnas för kontroll senast 30 min före grenstart i ”verkstaden” i hörnet vid stavhoppet.

Anmälningsavgifter: Samtliga föreningar faktureras efter tävlingen.

Efteranmälan: Endast i mån av plats, förutsatt att extra tävlingsomgång inte behöver läggas till, eller att tidsprogram påverkas för mycket. Efteranmälan sker till informationsdisken senast 60 min innan respektive gren startar. Vid efteranmälan faktureras dubbel anmälningsavgift till klubben i efterhand.

Avprickning: OBS! Digital avprickning gäller i alla grenar. Alltså även teknikgrenar och stafett. Endast online på www.trackandfield.se senast 60 min före grenstart eller start för tilldelad pool i stavhopp. Informationsdisken hjälper till vid behov.

Nummerlappar: Nummerlappar används endast i löpgrenar från 400 m och längre där gemensam bana tillämpas. De delas ut i samband med uppropet.

Uppvärmning: OBS! Ingen uppvärmning tillåts på rundbanorna.
Uppvärmningen sker i första hand på andra våningen i Frölunda Borg eller utomhus.
Det finns även ett mindre utrymme i löpargången. Ingång till Frölunda Borg sker under ståltrappan som finns mitt emot Friidrottens Hus.

Upprop: För löpgrenar sker upprop 15 minuter innan loppet vid respektive startplats. Plats för upprop markeras med skylt. För teknikgrenar (ej stav) sker upprop 20 min innan start vid respektive tävlingsplats. För stavhopp sker upprop 45 min innan grenstart eller poolstart.

60m & 60m häck: F/P11 och yngre har final direkt. F/P12 och äldre har försök och final.
Vid endast ett försöksheat genomförs finalen på utsatt försökstid.

200m & längre: Final direkt i alla åldersklasser.

Mixedstafett: Stafetten löps i ordningen kille-tjej-kille-tjej. Endast lag med denna uppställning kommer att tillåtas starta. Laguppställningen lämnas in på www.trackandfield.se senast 60 min innan start. Detta görs enklast i samband med avprickning. Inlån av deltagare från andra klubbar tillåts.

Teknikgrenar: I alla teknikgrenar är det final direkt. F/P11 och yngre får 4 försök i längd och kula. F/P12 och äldre får 3 försök, och de 8 bästa får 3 försök till.

Stavhopp: Vid många anmälda blandas deltagarna i två mixade pooler oavsett tävlingsklass och kön. På förmiddagen hoppar de med lägre PB och på eftermiddagen hoppar de med högre PB. Tilldelad pool visas på www.trackandfield.se senast 2/12.

Prisutdelning: Prisutdelning sker i möjligaste mån direkt efter avslutad gren.

Alla deltagare i F/P11 och yngre får en deltagarmedalj när de genomfört sin sista gren. Den hämtas vid informationsdisken och gäller för hela helgen.

För F/P12 och äldre delas priser ut till de tre främsta i varje gren.

Segrande stafettlag vinner ett extra pris att dela på.

Segraren i respektive seniorklass vinner ett valfritt par spikskor från Global Sport.

Resultatservice: På anslagstavlorna vid informationsdisken kommer resultat för F/P11 och yngre att sättas upp. Övriga resultat finns online på www.trackandfield.se.

Sjukvårdspersonal: Kommer att finnas på plats med bas vid målområdet.

Servering: En kiosk med enklare förtäring och fika finns i Friidrottens Hus (se karta i PM). Endast Swish-betalning är möjlig.

Boende: Möjlighet till boende finns genom Strawberry Hotels med 15% rabatt! Mer information och bokning finner ni på julruschen.se.



Höjningsschema Höjdhopp:

(Anm. Gulmarkerade höjder är just nu gällande subventionsgränser för Göteborgs distrikt för Götalandsmästerskap eller inomhus-SM)

M35+	120	128	135	141	146	151	156	160	164	167	+2cm
P17	140	147	153	158	163	167	171	174	177	180	+2cm
P15	133	139	144	148	152	156	159	162	165	168	+2cm
P14	122	128	134	139	144	148	152	156	159	162	+2cm
P13	115	121	126	131	135	139	142	145	148	151	+2cm
P12	102	109	115	120	125	129	133	137	140	143	+2cm
P11	92	100	106	112	118	123	128	132	135	138	+2cm
K35+	120	128	135	141	146	151	156	160	164	167	+2cm
F17	120	128	135	141	146	151	156	160	164	167	+2cm
F15	119	125	131	137	142	147	151	155	158	161	+2cm
F14	116	123	129	135	140	145	149	153	157	160	+2cm
F13	110	116	121	127	132	137	141	145	148	151	+2cm
F12	102	109	115	120	125	129	133	137	140	143	+2cm
F11	92	100	106	112	118	123	128	132	135	138	+2cm

Karta Friidrottens Hus:

