



PM

Varbergs GIF Friidrott hälsar er varmt välkomna till Tresteget och Julbockspelen

- Tävlingsstart:** Lördag 23 nov 2024 kl 09.00. (OBS den lite tidiga tävlingsstarten, för att det inte ska blir alltför sent tävlingsavslut för de som tävlar sist på dagen.)
- Tidsprogram:** Publiceras på vår hemsida senast måndag 18 nov.
- Parkering:** *Personbilar och bussar:*
Anvisade parkeringsplatser framför Tresteget/Trönningeskolan.
Adress: Kockatorpsvägen 3, Trönninge (strax norr om Varberg).
- Anmälan och efteranmälan:** Anmälan i [EasyRecord](#) (nås även via vår [hemsida](#)) går att göra till och med torsdag 21 nov. (Ordinarie avgift t.o.m. 16 nov, efteranmälningsavgift fr.o.m. 17 nov.) Efter 21 nov endast efteranmälan på plats.
OBS Efteranmälan fr.o.m. 17 nov **endast i mån av plats.**
- Efteranmälan på tävlingsarenan:** Tas emot i mån av plats och kan göras på plan 2 ovanför läktaren, till höger, utanför sekretariatet. Efteranmälan senast 45 min före grenstart för samtliga grenar.
Efteranmälningsavgift faktureras i efterhand.
- Klassindelning:** *Från 11 år och uppåt:*
Deltagande sker i egen åldersklass om grenen finns på programmet.
Därutöver tillåtet att gå upp till annan högre åldersklass om grenen inte finns med på programmet i egen åldersklass. Det är inte tillåtet att dubblera i grenar.

Från 10 år och neråt:
För barn – 10 år sker tävlandet endast i klass efter den tävlandes ålder, enligt rekommendationer för tävlingar för barn.
- Information:** På plan 2 ovanför läktaren, till höger, utanför sekretariatet.
- Nummerlappar:** Används av samtliga deltagare och placeras på bröstet. Nummerlappar hämtas ut direkt innanför entrén till Tresteget.
- Omklädning och toaletter:** Finns i arenan, se skyltning.

Spiklängder:	För samtliga grenar max nio mm, ej nålspek.
Skoregler:	Max sultjocklek 20 mm. Det är den tävlandes ansvar att godkända skor används. Stickprovskontroll kan förekomma.
Uppvärmning:	I idrottshallen, utan spikskor. Efter upprop inne i friidrottsarenan, bortre långsidan, spikskor är då tillåtna.
Inhoppning, instötning och inkastning:	I längd, kula och vikt två inhopp/instötar/inkastningar per deltagare. (Om tävlingsprogrammet tillåter kan fler försök tillåtas.)
Innerplan:	Vi väddar till er alla som inte tävlar att visa hänsyn till tävlande och funktionärer. OBS att på innerplan vistas endast de som tävlar för tillfället, samt funktionärer. Övriga håller sig utanför avspärrningen.
Startlistor:	Presenteras i EasyRecord (direkt eller via vår hemsida).
Avprickning:	Endast i löpgrenar, kan göras antingen online i EasyRecord (fr.o.m. midnatt tävlingsdagen) eller på plats senast 30 min före start. Avprickning på plats sker på plan 2 ovanför läktaren, till höger, utanför sekretariatet. Du prickar av dig genom att skriva namn eller signatur på avprickningslista. Du behöver vara avprickad för att starta i löpgren. Ingen ny avprickning inför finaler. Avprickning gäller <u>samtliga</u> klasser.
Upprop:	Senast 10 minuter före start vid respektive gren. Även om du är avprickad ska du vara på uppropet.
Seedning:	Tillämpas från åldersklass 12 år och uppåt för de som angett årsbästa vid anmälan eller vid avprickning.
Finaler:	Löpning 60 m: F/P12 – F/P19: De 8 bästa går till final. Vid färre än 8 deltagare i klassen avgörs final direkt. OBS: vid max 8 deltagare avprickade avgörs <u>final direkt, på försökstiden</u>. F/P9, F/P10 och F/P11: Finaler direkt, ett lopp per person. Löpning 200 m: Finaler direkt. Tider i respektive heat avgör slutplacering. Längd, kula och vikt: F/P12 – F/P19: 3 omgångar för samtliga, därefter de 8 bästa till finalomgångar i vanlig ordning. F/P9, F/P10 och F/P11: 3 omgångar för samtliga deltagare. OBS att kula för F/P9 och F/P10 genomförs i egen kulring, i hörnet bakom stavhoppet ("Kula 2").

Höjningsschema höjd:	P17, P19: 1.37 – 1.42 – 1.47 – 1.52 – 1.57 + 3cm P15: 1.22 – 1.27 – 1.32 – 1.37 – 1.42 – 1.47 – 1.52 – 1.57 + 3cm P13: 1.12 – 1.17 – 1.22 – 1.27 – 1.32 + 3cm P12: 1.02 – 1.07 – 1.12 – 1.17 – 1.22 – 1.27 – 1.32 + 3cm F17, F19: 1.27 – 1.32 – 1.37 – 1.42 – 1.47 – 1.52 – 1.57 + 3cm F15: 1.12 – 1.17 – 1.22 – 1.27 – 1.32 – 1.37 – 1.42 – 1.47 – 1.52 – 1.57 + 3cm F13: 1.02 – 1.07 – 1.12 – 1.17 – 1.22 – 1.27 + 3cm F12: 0.92 – 0.97 – 1.02 – 1.07 – 1.12 – 1.17 – 1.22 – 1.27 + 3cm
stav:	P17, P15, F17, F15: 1.52 + 10 cm, eller enligt önskemål från tävlande
Liveresultat:	Visas efter avslutad gren i EasyRecord.
Resultatlistor:	Anslås på plan 2 ovanför läktaren <u>endast för åldersklasser 11 år och yngre</u> (intill avprickningen). För resultatlistor för 12 år och uppåt hänvisar vi till EasyRecord eller vår hemsida.
Prisutdelning Julbocksmedalj:	F/P12 – F/P19: Genomförs direkt efter varje avslutad gren. Medalj tilldelas de tre bästa i varje gren. F/P9, F/P10 och F/P11: Medalj till samtliga deltagare oavsett antal tävlingsgrenar. Medaljer i dessa klasser delas ut gemensamt, preliminärt mellan kl 12 och 13 (speaker meddelar tid och pristagare).
Sportförsäljning:	Kommer att finnas på plats under tävlingen.
Kiosk, grill:	Försäljning av grillade hamburgare (precis utanför entrén) kl 11-14. Försäljning av varmkorv, toast, fika och kioskvaror i kiosken i entrén, öppen till kl 17. Betalning endast via swish. Vi uppskattar att du hjälper oss med återvinning, genom att deponera skräp/avfall i anvisade sopsäckar. Tack på förhand!

Varmt välkomna till Julbockspelen och lycka till!

Varbergs GIF Friidrott

VARBERGS GIF FRIIDROTT



SPONSORER 2024

