

Tävlings-PM öppna IDM 31/1-1/2 2026

Hjärtligt välkomna till Norra Norrlands öppna inomhus-DM 2026 i Nolia friidrottshall



Nummerlappar Hämtas ut föreningsvis på ett bord vid kiosken. Nummerlapp skall bäras synligt på bröstet och sponsortryck får inte vikas in eller döljas. Stavhoppare får bära nummerlapp på ryggen i stället om så önskas. Nummerlapparna skall inte lämnas in efter avslutad tävling.

Avprickning Avprickning i alla löpgrenar digitalt i easyrecord.se 45 min före start.

Upprop Ca 15 min före start vid respektive startplats. Undantaget stavhopp där avprickning sker senast 30 minuter innan grenstart.

Efteranmälan Senast 45 min före grenstart. Sker vid sekretariatet. I mån av plats.

Prisutdelning De tre första erhåller DM-medalj och prisutdelning sker efter hand som resultaten färdigställs.

Resultat Publiceras på easyrecord.se

Skoregler Maximal sultjocklek för skor som ska användas för tävling i tresteg och löpgrenar som är 800m eller längre är sedan 1 november 2024 20mm (tidigare 25mm).
Det går alltid att kontrollera om en skomodell är godkänd för tävling genom att söka i World Athletics lista: <https://certcheck.worldathletics.org/FullList>
Se även <https://www.friidrott.se/tavling-landslag/tavling/regler-bestammelser/regler/skoregler/>

Uppvärmning De fyra löparbanorna bredvid rundbanan kan användas. Då rundlöpningar pågår kan även innerplan nyttjas för uppvärmning. Kom ihåg att ta hänsyn till de som tävlar!

Löpgrenar

60 m: Försök och final om fler än 8 startande. Om försöksheat utgår p.g.a. få avprickade springs final på utsatt försökstid. Vid två försöksheat är kvalificeringsreglerna 2+4, dvs. de två bästa placeringarna/heat + de fyra bästa tiderna utöver dessa. Vid tre försöksheat gäller kvalificeringsreglerna 2+2, dvs. de två bästa placeringarna/heat + de två bästa tiderna utöver dessa. Vid fler än tre försöksheat är heatsegrare kvalificerad till final och övriga platser fylls upp med de bästa tiderna.

200 m: alla springer ett lopp, resultaten sammanställs i en samlad resultatlista.

Häcklöpning: Vad gäller häckhöjder och häckavstånd gäller SFIF:s fastställda regler.

Längd/ 3-steg/Kula

3 hopp/stötter och därefter de 8 bästa ytterligare 3.

Höjd/Stav

Ange din ingångshöjd så att den stämmer med höjningsschemat nedan. Tre försök per höjd.

Höjdhopp

M, P17, P16 142-147-152-157-162-167-172-177-180 +3cm

P15, P14 132-137-142-147-152-157-162-165 +3cm

P12, P13 107-112-117-122-127-132-137-140 +3cm

K, F17, F16 122-127-132-137-142-147-152-157-160 +3cm

F15, F14 117-122-127-132-137-142-147-152-155 +3cm

F12, F13 102-107-112-117-122-127-132-135 +3cm

Veteraner och para: valfria höjningar

Stavhopp

M 2.83-3.03-3.23-3.43-3.63-3.83-4.03-4.18-4.33-4.43-4.53-4.63-4.73 +5cm

P17, P16, P15, P14 1.63-1.83-2.03-2.13-2.23-2.33-2.43-2.53-2.63-2.73-2.83 +5cm

P13, P12 1.33-1.43-1.53-1.63-1.73-1.83-1.93-2.03-2.13 +5cm

K, F17, F16 1.73-1.93-2.13-2.33-2.53-2.63-2.73-2.83-2.93-3.03 +5cm

F15, F14 1.43-1.63-1.83-1.93-2.03-2.13-2.23-2.33-2.43-2.53-2.63-2.73 +5cm

F13, F12 1.33-1.43-1.53-1.63-1.73-1.83-1.93 +5cm

Flera grenar

Vid deltagande i fler grenar prioriteras löpning. Om den tävlande måste gå ifrån en teknikgren, kastar eller hoppar hen sist i omgången när hen återkommer till respektive gren. Hinner hen inte det stryks den omgången och fortsatt hopp eller kast sker i nästa omgång.

Försäljning och kiosk

I foajén finns kiosken där man kan handla varm korv, toastsmörgåsar, fika och dricka.

Publik

I hallen direkt upp från entrén finns en läktare för publik och där ytterkläder och väskor i första hand kan förvaras. Det går även att ha väskor längs väggen nere vid spjut och kastburen.

Omklädning

Omklädningsrum finns i direkt anslutning till hallen.

Tävlingsledare

Therese Ahlepil, tahlepil@hotmail.com

