

Start 2 Finish 2019

PM



- Datum: Lördagen den 9:e november
- Plats: Södervångshallen, Trelleborgsvägen 29, Vellinge
- Avprickning: Avprickning i löpgrenar sker 30 min innan start, avprickning på lista vid sekretariatet.
- Uppvärmning: Uppvärmning sker inne i sporthallen. Inga spikskor tillåtna i uppvärmningshallen.
- Upprop: 10 minuter före start vid respektive grens startplats.
- Omklädning: Omklädningsrum finns i anknötning till sporthallen.
- Regler: Baserade på SFIF:s tävlingsregler
- Löpning: Alla löpgrenar har flaggstart och manuell tidtagning. Startblock finns tillgängliga men inget krav. 4 deltagare per heat.
- Häck: 6 häckar med höjd 40cm.
- Höjdhopp: Ingångshöjd 70cm, därefter höjning med 5cm/omgång
- Länghopp: Hoppzon, alla får 4 försök. P/F 6 hoppar med främre hoppzon övriga klasser bakre hoppzon.
- Kula: Grenen genomförs i sporthallen. Alla får 4 försök.
- Stafett: Föranmälda lag. De deltagare som ej har ett färdigt lag men vill springa stafett kan meddela sekretariatet detta senast kl. 13.00 så sätter vi ihop lag om 5 st med deltagare från olika klubbar. Utgångspunkt att stafettlagen skall vara mixade om minst två killar/tjejer. Vid behov kan undantag göras. Lagen deltar i den åldersklass som äldsta deltagaren representerar. Vid deltagare från fler än en förening delas startavgiften proportionellt.
- Resultat: Resultat publiceras i efterhand på www.easyrecord.se
- Priser: Deltagarmedalj till alla som genomfört minst tre grenar (stafett inräknat)
- Servering: Serveringen är öppen och erbjuder bland annat: Smoothie (yoghurtbaserad), frallor, energikaka (Big Corny), rawbollar, fruktblandning, kaffe och vatten