



Falu IK Friidrott hälsar Välkommen till Falu IK Spelen 2016

PM för Falu IK spelen lördag 5 mars 2016

Hitta hit och	Tävlingen hålls i Lugnets Stora sporthall
Parkering	Gratis parkering på stora parkeringen vid ishallen.
Nummerlappar	Utdelas i hallen tävlingsdagen från klockan 08.00 Hämtas klubbvis i sekretariatet. Vi uppmanar alla att ta med egna säkerhetsnålar till nummerlappen. Vi stöder Dalarnas Friidrottsförbunds miljöarbete.
Efteranmälningar	Emottages i mån av plats senast 1 timme före grenstart till 100 kr/gren.
Resultat	Sätts upp efter hand på tavlor ovanför läktaren och publiceras under dagen on-line på hemsidan.
Omklädning	Se skyltning. OBS! Lämna inga värdesaker i omklädningsrummen, det är tyvärr stor stöldrisk. Skräpa inte ner i omklädningsrummen!
Avprickning	Sker i samtliga löpgrenar. Avprickningslistor finns uppsatta ovanför läktaren och tas ner 45 minuter före utsatt starttid. Startlistor för 60m och 60m häck sätts upp bakom 60m starten så snart det kan ske. Teknikgrenar: Upprop vid grenen ca 10 min innan grenstart.
Uppvärmning	Får ske under läktaren (OBS! inga spikskor här) samt utomhus.
Spiklängd	Max 7mm
Trivsel	Ledare och föräldrar kan ej beredas plats på hallgolvet. Vistelse i omklädningsrummen annat än för omklädning får inte förekomma. Spikskor får inte användas annat än på hallgolvet (ej i omklädningsrum eller under läktaren). Hjälp till att hålla rent på läktaren och i omklädningsrummen. Använd papperskorgarna och kom ihåg alla era saker när ni åker hem.
Priser	De tre bästa i varje gren belönas med guld-, silver- respektive bronsmedaljer.

Speciella grenregler:

Längd	7-13 år hoppar med hoppzon. Från 15 plank. 7-13 år får 4 hopp för alla deltagare. Från 15 år 3 hopp för alla och sedan 3 finalhopp för de 8 bästa. Då det i vissa klasser är många deltagare, ber vi deltagarna vara beredda så snart framförvarande deltagare gjort sitt försök.
Kula	10-13 år får 4 stötar för alla. Från 15 år 3 stötar för alla och sedan 3 finalstötar för de 8 bästa.
Löpgrenar	Om försök uteblir körs finalheat på försökstiden.
60m	Startområdet är helt inhägnat. 2 heat släpps in i taget för att löpningarna ska gå smidigt till. Ledare får endast följa med de 3 yngsta klasserna (7-9 år) och hjälpa till med starten. Avprickning ska ske senast 45 min före starttid på listor uppsatta ovanför läktaren.
Kvalificering 60m	De 8 bästa tiderna till final.
60m häck	1 lopp/deltagare, heatindelning sker efter anmäld tid. Avprickning ska ske senast 45 min före starttid på listor uppsatta ovanför läktaren.
600m + 800m	1 lopp/deltagare, heatindelning sker efter anmäld tid. Avprickning ska ske senast 45 min före starttid på listor uppsatta ovanför läktaren.
Höjd	Hopphöjder P/F10 80-85-90-95-100-105-108-111 osv. + 3 cm P/F11 90-95-100-105-110-115-118-121 osv. + 3 cm P/F12 100-105-110-115-120-125-128-131 osv. + 3 cm P/F13 105-110-115-120-125-128-131 osv. + 3 cm F15 115-120-125-130-135-140-143-146 osv. + 3 cm P15 135-140-145-150-155-160-163-166 osv. + 3 cm F17 125-130-135-140-145-150-153-156 osv. + 3 cm P17 145-150-155-160-165-170-173-176 osv. + 3 cm

Var beredd att hoppa så snart framförvarande deltagare gjort sitt försök.

Falu IK hoppas att vi gemensamt med våra gäster ska kunna genomföra arrangemangen till allas belåtenhet och att ni ska trivas med oss och Falun.

Väl mött till 2016 års Falu IK Spel samt hjärtligt välkomna till Falun



Falu IK Spelen