



Falu IK Friidrott hälsar Välkommen till Falu IK Spelen

PM för Falu IK spelen lördag 9 mars 2019

Hitta hit och	Tävlingen hålls i Lugnets friidrottshall, Falu Tennis- & idrottscenter, Högskolegatan 15
Parkering	P-platserna vid hallen är begränsade. Det finns dock gott om parkering vid ishallen, på gångavstånd till friidrottshallen.
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 140 kr/gren.
Resultat	Sätts upp efter hand på tavlor i hallen och publiceras under dagen on-line på hemsidan.
Omklädning	Omklädningsrum finns på nedre plan.
Avprickning	Sker i samtliga löpgrenar. Avprickningslistor finns uppsatta vid sekretariatet och tas ner 45 minuter före utsatt starttid. Teknikgrenar: Upprop vid grenen ca 10 min innan grenstart.
Uppvärmning	Sker med omsorg på angränsande ytor i hallen.
Spiklängd	Max 7mm
Trivsel	Hallens utrymme är begränsat och av säkerhetsskäl ber vi alla att respektera de avspärningar som finns. Icke tävlande hänvisas till "läktaren". Ingen förtäring får förekomma i friidrottshallen. Ät din matsäck på "läktaren" där även servering finns.
Priser	Medaljer till de tre bästa i varje gren.
Övrigt	Det är glädjande med stort intresse men det medför också tolerans från de tävlande. Då vi bara har en längdgrop och inte kan kombinera höjd med 60 m kommer det att bli ett par sena starter i dessa grenar för de äldre.

Speciella grenregler:

Längd	7-13 år hoppar med hoppzon. Från 15 år planka. 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	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. 7-9 springer endast ett lopp/deltagare. Tiderna avgör placering.
Kvalificering 60m	De 12 bästa tiderna till semi (F13). De 6 bästa tiderna till final.
60m häck	Ett lopp/deltagare, heatindelning sker efter anmäld tid. Avprickning ska ske senast 45 min före starttid. Vi kan tyvärr inte erbjuda häckhöjden 68,6 cm för F13 utan 70,0 cm.
200 - 800m	Ett lopp/deltagare, heatindelning sker efter anmäld tid. Avprickning ska ske senast 45 min före starttid. Manuell tid för 7-9 år.
Höjd	Hopphöjder P/F10 80-85-90-95-100-105-108-111 osv. + 3 cm P/F11 80-85-90-95-100-105-108-111 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 + MS 135-140-145-150-155-160-163-166 osv. + 3 cm
Stav	Grenledaren fastställer hopphöjderna.

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 2019 års Falu IK Spel samt hjärtligt välkomna till Falun



Falu IK Spelen