

PM Arena-DM i Bollnäs 8-9 juni 2024

Mittsvenska Friidrottsförbundet hälsar distriktets aktiva hjärtligt välkomna till Bollnäs och Sävstaås IP. Vi uppmanar alla aktiva, tränare och ledare att noga läsa igenom nedanstående anvisningar och hjälpas åt att hålla tidsprogrammet.

PLATS: Sävstaås IP, Frelugavägen 4, Bollnäs

KLASSER Alla klasser utom seniorklassen är åldersbundna, med undantag för gång. Tävlände kan endast starta i en klass i varje gren. Tävlände deltar i anmäld klass. Om en tävlände är anmäld i seniorklass tävlas i den klassen. För att delta i F/P12 måste du vara född 2012. Det är inte tillåtet att delta i tävlingen om du är född 2013 eller senare.

TÄVLANDE FRÅN ANDRA DISTRIKT På Mittsvenska FIF:s arena-DM är samtliga klasser från F/P17 och uppåt öppna för aktiva tävlandes för föreningar utanför det Mittsvenska distriktet, gäller även Para och Veteranklasser. Dessa deltar på samma villkor som aktiva från distriktet, men är inte med i kampen om DM-medaljer.

STRUKNA GRENAR Grenar utan förhandsanmälda deltagare stryks för efteranmälan.

FUNKTIONÄRER Vi har börjat använda FAVVOS för funktionärsanmälan. Det tidigare systemet att klubbarna ska ansvara för funktionärstillättning har inte fungerat tillfredsställande, varför vi nu lägger över ansvaret på er som anmäler er till arena-DM. I samband med er anmälan måste ni också anmäla minst 1 funktionär via FAVVOS <https://mittsvenska.favvos.com/>

Här kommer ni kunna välja vilken dag och i vilken gren ni vill vara funktionär. Ni kommer även kunna skriva i om ni vill vara grenledare eller har annan viktig info. För att säkerställa att vi löser funktionärsbiten på ett bra sätt, så är grunden att man ställer upp som funktionär antingen lördag eller söndag. **1 funktionär/anmäld tävlände.** (Syskon räknas som 1 tävlände)

När ni anmäler er vill vi att ni skriver vilken aktiv ni är funktionär för, om det inte är för er själva.

Vi räknar med att vi blir tillräckligt många funktionärer så inte ett fåtal behöver jobba stenhårt båda dagarna. Ju fler vi blir desto kortare arbetspass blir det 😊

Vi öppnar funktionärsanmälan för X antal utöver det som behövs på resp. gren. Detta innebär att man kan gå ifrån om man ex vill se sitt barn tävla eller kanske tävla själv. Har ni speciella önskemål om vilken gren och vilken dag ni vill vara funktionär så anmäl er tidigt, om inte finns det ett alternativ där man blir placerad där man behövs.

Vi ser detta som ett väldigt bra sätt för alla att känna delaktighet och gemenskap. Friidrott är en mestadels individuell sport och här har vi nu möjligheten att komma närmare våra medtävlare, deras ledare och familjer. Mittsvenska vill verkligen att vi alla nu ska känna att det här är vårt gemensamma distrikt och att alla jobbar tillsammans i positiv anda för att utveckla och förbättra friidrotten i vårt område.

FUNKTIONÄRS-PM Publiceras på hemsidan för mer information och detaljer om funktionärskapet.

TIDSPROGRAM publiceras på [Mittsvenska - Friidrottsförbundet](#) samt [EasyRecord](#) senast onsdag 5 juni. Vi förbehåller oss rätten att ändra i tidsprogrammet om så skulle behövas.

AVPRICKNING görs senast 60 min innan grenstart i samtliga grenar förutom stavhopp där avprickning sker 90 min innan grenstart. Avprickning görs digitalt via [EasyRecord](#). Ange årsbästa/personbästa om det inte finns med från början. Ej avprickning i finalomgångar.

UPPROP sker ca 15 min innan grenstart på plats vid respektive gren. Upprop för stav sker ca 30 min innan grenstart. Antal in hopp i stavhopp kan komma att begränsas till maximalt två in hopp om tidsprogrammet så kräver.

INNERPLAN På innerplan vistas enbart de som tävlar för tillfället samt funktionärer. Vänligen respektera detta, för allas säkerhet.

UPPVÄRMNING sker på ytor utanför arenan eller på ledig yta.

NUMMERLAPPAR hämtas på läktaren utanför sekretariatet. Samma nummerlapp används under båda tävlingsdagarna. Nummerlappen bärs på magen utom i stav och höjd där den aktive själv väljer mellan mage/rygg.

EFTERANMÄLAN kan göras i mån av plats via [easyrecord.se](#) fram till att avprickning stänger, 60 min före grenstart. Stavhopp 90 min innan grenstart. Grenar kan komma att stängas för efteranmälan.

SPIKLÄNGD/SKOR Max 7 mm i löpningar, längd och tresteg. Max 9 mm i spjut och höjd. För regler kring tillåtna skor hänvisar vi till information på [Svenska Friidrottsförbundets hemsida](#).

LÖPNINGAR Seedning sker efter årsbästa/personbästa i den mån det har angivits vid anmälan eller avprickning. Saknas uppgift om tidigare resultat placeras den aktive i det tidsmässigt lägst seedade heatet.

60m, 80m, 100m och kort häck (60–100/110m) genomförs med försök och final med de 8 bästa tiderna. Om antalet avprickade vid försöksheat högst är åtta utgår försöksomgången och finalen sker på försökstiden. I övriga löpgrenar seedade heat där A-heatet går sist.

GÅNG F/P15 1000m Gång är öppen för alla födda 2009 – 2012. K/M 3000m Gång är öppen för samtliga. Kunniga representanter kommer att finnas på plats för att bistå med lättare instruktion innan för de som så önskar.

STAV Ingångshöjd avgörs i samråd med tävlande.

Höjningsschema med 10 cm höjningar genom hela tävlingen. Genomgångshöjd 215 cm +/-10 cm. Exempel: 175-185-195-205-215-225-235-245-255-265-275-285-295-305 osv.

HÖJD Ingångshöjder sätts i samråd med tävlande.

Höjningsschema med 4 cm höjningar genom hela tävlingen. Genomgångshöjd 128 cm +/- 4 cm. Exempel: 120-124-128-132-136-140-144-148-152-156-160-164-168-172-176 osv.

LÄNGD/TRESTEG/KAST För samtliga klasser gäller 3+3 där de åtta främsta efter tre försök går till final och får göra ytterligare tre hopp/kast. I F/P12 och F/P13 avgörs längd- och trestegstävlingarna med hoppzon.

INVÄGNING Egna redskap ska vägas in senast 60 minuter före grenstart vid kastburen på grusplanen

DM-MEDALJER delas ut till de tre främsta Mittsvenska friidrottarna i samtliga grenar och klasser. Inga övriga medaljer/priser delas ut till externa tävlande.

RESULTAT ses live på [EasyRecord](#) samt publiceras på [Mittsvenska - Friidrottsförbundet](#)

GRENKROCKAR Vid grenkrock prioriteras löpgrenar. I kast- och hoppgrenar har man rätt att flytta sitt försök till sist i omgången i samråd med grenledaren.

OMKLÄDNING Omklädningsrum finns i ishallen, ingång från gaveln på höger sida.

KIOSK med hamburgare, toast, korv med bröd, fika, dryck mm kommer att finnas på arenan. Endast Swish-betalning.

PARKERING Vi använder parkeringen på den stora grusplanen mot BollnäsTravet. Platserna utanför ishallen är endast korttidsparkering för på och avstigning. Vänligen respektera detta.

LOGIFÖRSLAG Vi rekommenderar [Scandic](#) som ligger vackert beläget vid sjön Varpen, endast 5 minuter promenad från Bollnäs centrum och rekreationsområdet Långnäs. Använd gärna rabattkoden D000008683 för 10% rabatt.

SJUKVÅRD Sjukvårdsmateriel finns på arenan.

KONTAKT

Tävlingsledare: Claes Littorin, 070 - 856 96 92 och Malou Sköld, 070 - 661 11 33

Tekniska ledare: Peter Edling, 070 – 347 55 28

Funktionärsfrågor: Mathilda Karlsson, tel. 070-355 56 26

Varmt välkomna till Sävstaås IP och två fullspäckade tävlingsdagar!

Mittsvenska Friidrottsförbundet