



PM Inomhus-DM i Gävle 8–9 februari 2025

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

PLATS: Omegahallen, Gavlehov, Gävle

KLASSER Alla klasser utom seniorklassen är åldersbundna. Tävlade kan endast starta i en klass i varje gren. Tävlade deltar i anmäld klass. Om en tävlade är anmäld i seniorklass tävlas i den klassen. För att delta i F/P12 måste du vara född 2013. Det är inte tillåtet att delta i tävlingen om du är född 2014 eller senare.

STRUKNA GRENNAR Grenar utan förhandsanmälda deltagare stryks för efteranmälan.

FUNKTIONÄRER Vi använder FAVVOS för funktionärsanmälan. Samtliga som anmäler sig till DM förbinder sig samtidigt att anmäla minst en funktionär via [FAVVOS](#).

Här kommer ni kunna välja vilken dag och i vilket grenpass 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 på ett pass antingen lördag eller söndag. **1 funktionär/anmäld tävlade** (Syskon räknas som 1 tävlade). **När ni anmäler er vill vi att ni skriver vilken aktiv ni är funktionär för.**

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. Om du missar att anmäla funktionär kommer du att bli tilldelad ett uppdrag.

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

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

AVPRICKNING 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 Skall ske i löpargången (130m rakbana)

NUMMERLAPPAR Hämtas i informationstältet vid gymmet. 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 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 och 60mh 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 final direkt med seedade heat där A-heatet går sist.

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 Från F/P14 och uppåt 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 i 4 försök med hoppzon.

INVÄGNING Egna redskap ska vägas in senast 60 minuter före grenstart vid förråden i uppvärmningsytan.

DM-MEDALJER DM-medaljer till de tre främsta i varje klass och gren.

RESULTAT Hittar ni 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 Omklädningsrummen finns på andra våningen, rum 10 för damer och rum 11 för herrar.

KIOSK I kiosken finns varmkorv, smörgåsar, kaffe, fika och dryck till försäljning.

PARKERING Betalparkeringar finns i anslutning till arenan.

LOGIFÖRSLAG På Clarion Hotel Winn får ni 15 % rabatt. Ni behöver ringa (026-64 70 00) och boka där ni uppger att ni ska ha Riksidrottsförbundets avtalspris.

Ni får även 15% på Scandic Gävle Väst 7–9 februari 2025 när ni bokar via Scandics hemsida www.scandichotels.com och anger bokningskod: PRO15SE.

Bokning på Scandic Väst sker i mån av plats och gäller för Full Flex inkl. frukost. Koden stängs 30 dagar innan ankomst och kan komma att stängas innan dess om bokningsförfrågan blir för hög. Kostnadsfri om och avbokning fram tills 18.00 på ankomstdagen.

SJUKVÅRD Sjukvårdsmateriel finns på arenan.

KONTAKT

Tävlingsledare: Claes Littorin | ordforande.mittsvenska@friidrott.se | 070 - 856 96 92

Tekniska ledare: Tord Hallberg | sekreterare.mittsvenska@friidrott.se | 070-170 26 19

Funktionärsfrågor: Mathilda Karlsson | mathilda.karlsson@friidrott.se | 070-355 56 26

Varmt välkomna till Omegahallen och två fullspäckade tävlingsdagar!

Mittsvenska Friidrottsförbundet