



Ymerspelen inomhus och iDM

25-26 januari 2025

TÄVLINGSBESTÄMMELSER



Då iDM i år går på en dag har vi ett stort antal starter. Vi ber därför alla om hjälp så att vi håller tidsprogrammet. Vänligen:

- Var på rätt plats vid rätt tid.
- Förbered dig väl.
- Pricka av dig i tid och gärna online.

Observera att det är begränsad tid för förberedelser vid grenarna. Till exempel för sprintgrenarna hinner du ställa in blocken och göra max en provstart.

Nedan följer information om tävlingarna.

Tävlingsarena: Ryahallen, Erikslundsplatsen 1, 506 31 Borås.

Parkering: Gratis parkering finns i direkt anslutning till Ryahallen.

Omklädnings/toaletter: Det finns 2 stycken omklädningsrum med dusch och toalett i Ryahallen. Inne i hallen finns ytterligare 2 toaletter. Toalettvagn med 4 toaletter finns utomhus i anslutning till entrén.

Skoregler: För information om gällande skoregler för seniorer se <https://www.friidrott.se/tavling-landslag/tavling/regler-bestammelser/regler/skoregler/> Grenledare kan begära att få kontrollera de skor som tävlande har för avsikt att använda före, under och efter tävling.

Nummerlappar: Hämtas i föreningskuvert i Ryahallens entré (obs ta bara ut din egen nummerlapp). Skall bäras av samtliga tävlande synligt på bröstet (eller ryggen i höjd/stav).

Efteranmälan: I mån av plats mot dubbel avgift. Görs senast 60 minuter innan grenstart i sekretariatet en trappa upp vid mål. Alla avgifter faktureras i efterhand.

Avprickning: Skall ske i alla löpgrenar 60 min före grenstart. Undantag görs för starter innan kl. 10 då avprickning ska vara gjord 30 minuter innan grenstart. Avprickningslistor finns på anslagstavlan till vänster inne i Ryahallen bakom nummerlapparna. Avprickning ska göras av den aktive personligen med namnteckning. Kan även ske digitalt via [EasyRecord](#). Glöm inte ange personbästa så att det blir en korrekt seedning.

Upprop: För löpgrenar kommer upprop att ske 10 minuter före start vid respektive grenstart. I samtliga teknikgrenar är det upprop 15 minuter före start vid respektive grenstart.

Uppvärmning: Kan ske utomhus eller på långsidan av rundbanan när löpning pågår på innerbanorna. Visa hänsyn till avspärrningar så att starter och funktionärer kan utföra sitt arbete.

Innerplan: Är endast till för aktiva som tävlar för tillfället och funktionärer. Övriga hänvisas till läktaren.

Prisutdelning: Sker så fort som möjligt efter avslutad gren/final. 1 pokal kommer delas ut till alla F/P8-11. Medaljer för plats 1-3 för F/P13 och äldre.

Resultat: Kommer endast publiceras digitalt på [EasyRecord](#).



Ymerspelen inomhus och iDM

25-26 januari 2025

TÄVLINGSBESTÄMMELSER



Kollision mellan grenar:

Vid eventuell kollision mellan grenar prioriteras alltid löpgrenar. Aktiv som går iväg från teknikgren och sedan kommer tillbaka tillåts hoppa/kasta i slutet av pågående omgång. Hinner man inte tillbaka kommer den pågående omgången att strykas och man får sedan delta i kommande omgång i ordinarie hopp/kastordning. Meddela grenledare om risk för kollision i samband med upprop. Aktiv ska meddela grensekretariatet när man går.

Kiosk: Kiosken kommer att erbjuda mat, kaffe, läsk, choklad m.m.

Löpning: Vid försök på 60m går de åtta bästa tiderna till final. Vid max åtta avprickade går finalen på försökstiden. 60mh samt löpning 200m och längre avgörs genom seedade finaler direkt.

Höjd: Meddela önskad ingångshöjd till grensekretariatet enligt följande höjningsschema.

Mv	1,13	1,18	1,23	1,28	1,33	1,38	1,41	1,44	+3cm
MS	1,23	1,28	1,33	1,38	1,41	1,44	1,47	1,50	+3cm
P15-P17	1,08	1,13	1,18	1,23	1,28	1,33	1,38	1,41	+3cm
P13	0,93	1,03	1,08	1,13	1,18	1,23	1,26	1,29	+3cm
Kv	1,08	1,13	1,18	1,23	1,28	1,33	1,38	1,41	+3cm
KS	1,08	1,13	1,18	1,23	1,28	1,33	1,38	1,41	+3cm
F17	1,08	1,13	1,18	1,23	1,28	1,33	1,38	1,41	+3cm
F13-15	0,93	1,03	1,08	1,13	1,18	1,23	1,26	1,29	+3cm

Stav: Ingångshöjder avgörs i samråd med aktiva. Höjning med 10 cm kommer därefter ske genom hela tävlingen.

Längd: Vi tillämpar 3 hopp för samtliga deltagare t.o.m. F/P11. För F/P13 och äldre går de åtta bästa till final efter tre försöksomgångar. Zon för P/F8-13. Längdhoppsgroparnas placering är: grop 1 vid stavhoppbädden och grop 2 vid målgång. Vid stora startfält kommer bara ett in hopp att hinnas med.

Tresteg: All tresteg sker i grop 2 vid målgång. De åtta bästa går till final efter tre försöksomgångar. Vid stora startfält kommer bara ett in hopp att hinnas med. Ange önskat plankavstånd vid avprickning

Kula: Vi tillämpar 3 kast för samtliga deltagare t.o.m. F/P11. För F/P13 och äldre går de åtta bästa till final efter tre försöksomgångar. Invägning av egna redskap sker en timme innan grenstart vid teknikförrådet som ligger efter läktarna. Vid stora startfält kommer bara en instöt att hinnas med.

Vikt: Av säkerhetsskäl behöver vi starta vikten sent och vi får därför tyvärr köra alla klasser samtidigt. Detta innebär ett stort antal deltagare. Vikttävlingen kommer därför pågå under lång tid och fortgå efter övrig avslutad tävling. Vi har full förståelse för att vissa kommer vilja avstå tävlingen. Avsnöningen kan göras även under tävlingsdagen utan att anmälningsavgiften i detta fall debiteras. Invägning av egna redskap sker en timme innan grenstart vid teknikförrådet som ligger efter läktarna.

Upplysningar:

IK Ymer friidrotts kansli: 0793 – 37 56 81, 0793 – 34 56 18, friidrott@ikymer.se

Tävlingsansvarig: Anna Hellsten Kronander, 0731 – 40 93 37

Eller besök [Ymerspelen inomhus](#)