

PM

Inomhus-DM 2023

Västsvenska Friidrottsförbundet



Tävlingsstart: Lördag 7 januari tävlingsstart kl 10.30, söndag 8 januari kl 10.15.

Tidsprogram: Publiceras på Västsvenska Friidrottsförbundets hemsida **senast måndag 2 januari:**
<https://www.friidrott.se/Distrikt/vastsvenska/tavlingar/dm-tavlingar2023/>

Parkering: *Personbilar och bussar:*
Anvisade parkeringsplatser framför Tresteget/Trönningeskolan.
Adress: Kockatorpsvägen 3, Trönninge (strax norr om Varberg).

Anmälan och efteranmälan: *Samtliga grenar exkl stafett:*
Anmälan via mail för paragrafer till idm23.vfif@gmail.com samt för övriga grenar i [AthletiComp](#) (nås även via Västsvenska Friidrottsförbundets hemsida) går att göra till och med torsdag 5 januari. Ordinarie avgift t.o.m. 22 december, efteranmälningsavgift fr.o.m. 23 december. Efteranmälan endast i mån av plats.
OBS! Ingen efteranmälan fr.o.m. 6 januari eller på plats förutom i stafett.

Stafett:
Endast anmälan på plats under söndag 8 jan senast kl 12.00.

Klasser: För att delta i 13-årsklass måste du vara född 2010 eller 2011. Det är inte tillåtet att delta i tävlingen om du är född 2012 eller senare.

För klasserna P/F13 gäller även att det är tillåtet att tävla i vikt i P/F15, eftersom vikt inte finns representerat i P/F13. Deltagande i P/F15 vikt sker dock enligt de förutsättningar som gäller för P/F15.

Det finns ingen 19-årsklass – juniorer deltar i seniorklass och tävlar enligt tävlingsregler för seniorer.

Du kan alltid som ungdom eller veteran delta i seniorklass och tävlar då enligt tävlingsregler för seniorer. Observera dock att du enbart får delta i EN klass per gren. Som veteran i seniorklass: tänk på skoregler, se nedan.

Veteranklasser omfattar femårsintervall 35 – 85 år.

Paraklasser: För att kunna anmäla dig till tävlingen så måste du tillhöra en förening i Västsvenska Friidrottsförbundet. Anmälan sker via mail till idm23.vfif@gmail.com, se ovan.

Du som tävlar tar med de hjälpmedel du behöver för tävlandet, som t.ex. rullstol eller framerun.

Vid kulstötning kommer vi att anpassa kulvikter, återkommer med dessa lite senare. PM kommer att kompletteras med ytterligare information avseende paragraferna.

- Info på arenan:** På plan 2 ovanför läktaren, till höger, utanför sekretariatet.
- Nummerlappar:** Används av samtliga deltagare och placeras på bröstet. I stavhopp kan nummerlappar bäras på ryggen. Nummerlappar hämtas ut direkt innanför entrén till Trestegat.
- Omklädning:** Finns i arenan, se skyltning.
- Spiklängder:** För samtliga grenar max nio mm, ej nålspek.
- Skokontroll:** Vi tillämpar Svenska Friidrottsförbundets skoregler för deltagande i seniorklass: <https://www.friidrott.se/tavling/Regler/Skoregler/>. Vi vill poängtera att du som är veteran men vill delta i DM för seniorer omfattas av skoregler för seniorer. Det är du som deltagare som ansvarar för att regelverket följs. Stickkontroller kan förekomma.
- Invägning redskap:** Sker vid kula/vikt senast en timma före att klassen startar.
- Uppvärmning:** I idrottshallen, utan spikskor. Efter upprop inne i friidrottsarenan, bortre långsidan, spikskor då tillåtna.
- Inhoppning, instötning, inkastning:** I längd, tresteg, kula och vikt max tre inhopp/instötningar/inkastningar per deltagare.
- Arenan:** Vi uppmanar tävlande att inte använda coachtejp eftersom klistret fastnar i golvet. Använda personliga ansatsmärken.
- Innerplan:** Vi vädjar till er alla som inte tävlar att visa hänsyn till tävlande och funktionärer. OBS att på innerplan vistas endast de som tävlar för tillfället, samt funktionärer. Övriga håller sig utanför avspärrningen.
- Startlistor:** Presenteras i AthletiComp (direkt eller via Västsvenska Friidrottsförbundets hemsida).
- Avprickning:** Endast i löpgrenar 60 m, 60 m häck samt 200 m, senast 45 min före start. Övriga löpgrenar samt paralöpgrenar ingen avprickning. Avprickning sker på plan 2 ovanför läktaren, till höger, utanför sekretariatet. Du behöver vara avprickad för att starta i grenen. Ingen ny avprickning inför finaler.
- Upprop:** Senast 10 minuter före start vid respektive gren. Även om du är avprickad ska du vara på uppropet.
- Seedning:** Tillämpas i alla klasser för de som angett årsbästa vid anmälan eller vid avprickning.
- På 200 m placeras tävlande i banordningen 3 – 4 – 2 – 1 baserat på seedningsordningen (bästa tiden på bana 3). Vid flera heat kommer A-heatet att gå som sista heat. Obs att för klasserna M/K samt P/F17 kommer endast 3 banor (bana 2 – 4) att användas för att tävlingen ska bli så rättvis som möjligt.
- Finaler:** Löpning 60 m och 60 m häck:
De 8 bästa går till final. Vid färre än 8 deltagare i klassen avgörs final direkt på försökstiden. I paragraferna 60 m finaler direkt. Resultat baseras på tider.
- Löpning 200 m och längre:
Finaler direkt. Resultat baseras på tider. Se seedning ovan.
- Längd, tresteg, kula och vikt:
För samtliga klasser 3 omgångar, därefter de 8 bästa till ytterligare 3 finalomgångar i vanlig ordning.

Höjningsscheman: Höjdhopp:
K, KV: 110-114-118-...-154-157 +3 cm
F17: 125-130-135-140-144-148-152-156-159 +3 cm
F15: 120-125-130-135-139-143-147-151-154 +3 cm
F13: 100-105-110-114-118-122-126-130-133 +3 cm

M, MV: 110-114-118-...-174-177 +3 cm
P17: 150-155-160-164-168-172-175-178 +3 cm
P15: 130-135-139-143-147-151-155-159-162 +3 cm
P13: 100-105-110-114-118-122-126-130-133 +3 cm

Stavhopp:
K, F17: 207 +10 cm
F15, F13: 123 +10 cm

M, P17: 207 +10 cm
P15, P13: 123 +10 cm

Resultat: Visas efter avslutad gren i AthletiComp.

Resultatlistor: Anslås på plan 2 ovanför läktaren (vid avprickningen).

Prisutdelning: Genomförs direkt efter varje avslutad gren. Medalj till de tre främsta i respektive gren. För att få medalj i seniorklass måste du vara anmäld i den klassen.

Tävlingsledare: Per Svensson Varbergs GIF Friidrott.

Tävlingsjury: Lars Axelsson Trollhättan FIK (lör)/Tomasz Drapella Trollhättan FIK (sön), Urban Håkansson Istrums SK, Per Svensson Varbergs GIF Friidrott.

Vid sjukdom: Tänk på att visa hänsyn om du känner dig krasslig. Det innebär att du stannar hemma om du känner av sjukdomssymptom i form av hosta, feber, snuva, ont i halsen etc.

Handsprit samt desinficering för redskap kommer att finnas på tävlingsarenan.

Kiosk: Försäljning av varmkorv, fika och kioskvaror i kiosken i entrén till Trestorget. Betalning via swish eller med kontanter, ej kort.

Information: För information eller frågor kontakta via mail till: vastsvenska@friidrott.se

Mat och logi: Arrangörsklubbarna svarar inte för service i form av mat och logi. Länk till boende i Varberg: <https://visitvarberg.se/arkiv/sova>

För boende kan du även kontakta:
Destination Apelviken: <http://www.apelviken.se/>, eller
Varbergs Stadshotell & Asia Spa: <http://www.varbergsstadshotell.com>

VARMT VÄLKOMNA TILL VARBERG OCH TRESTEGET!

Hallandsklubbarna



VARBERGS GIF FRIIDROTT

