



Tävlings-PM och info Regionsmästerskapen Norrland

Arena: Florahallen, Torsgatan 30 93139 Skellefteå

Tävlingsledare: Niklas Wiklund niklas@aikfriidrott.com

Omklädningsrum/toalett: Finns i direkt anslutning till arenan

Uppvärmning: Sker i Gymnastiksalen på våning 2. Inga spikskor tillåtna i gymnastiksalen. Uppvärmning med spikskor kan göras på banan just innan start i mån av plats.

Avprickning och upprop

Löpgrenar: Avprickning i löpgrenar sker digitalt via [Easyrecord](#) senast 60 minuter innan grenstart. Upprop vid starten 10minuter innan start.

Teknikgrenar: Avprickning och upprop sker 15min innan grenstart vid grenen.

Skoregler

7 mm spikar i löpningar och 9 mm i hopp. Observera att nya skoregler gäller från 1:a november 2024. Kolla på [HÄR](#) om dina skor är godkända. Är skorna inte med på listan är dom INTE godkända.

Nummerlappar

Nummerlapp ska bäras synligt på bröstet av samtliga deltagare. Stavhoppare får bära nummerlapp på ryggen om så önskas. Nummerlapparna hämtas ut klubbvis vid incheckning på boendet. Kvarvarande nummerlappar hämtas ut i foajén i Florahallen.

Efteranmälan:

Efteranmälan kan göras i mån av plats i sekretariatet senast 1 h innan grenstart.

- Född 2011-2012: Tidigare anmälda betalar ingen efteranmälningsavgift, annars samma avgift som nedan.
- Född 2010 el. tidigare: 160 kr per gren i efteranmälan

Samtliga avgifter (anmälningsavgift, paketavgifter, efteranmälningsavgifter) faktureras respektive förening efter genomförd tävling.

Lagtävlingarna:

Deltagare i 13-14år klasserna har rätt att starta i upp till 3 grenar per dag + stafett. Lagledningen i respektive lag Södra Norrland, Västerbotten och Norrbotten tar ut lagen i FP13-14. Max 12 deltagare per gren och åldersklass från varje distrikt för FP13-14.

För mer information samt regler för poängberäkning, se Svensk Friidrotts hemsida:

<https://www.friidrott.se/tavling-landslag/tavling/beskrivning-av-tavlingskoncept/regionsmasterskapen-13-14-ar/>

Lagtävlingen för 15-17år genomförs enligt samma poängsystem som för 13-14åringarna.

8x200m mixstafett:

Laguppställningar ska skrivas på särskild blankett som finns i sekretariatet, och lämnas in till sekretariatet senast 14:30 på söndag.

- I klasserna F/P13 och i F/P14 löps stafetten med två löpare från varje klass. Löpordningen är P13-F13-P13-F13-P14-F14-P14-F14. Vid behov kan flicka ersätta pojke och en yngre löpare ersätta en äldre men inte i syfte att toppa laget.
- I klasserna F/P15 och F/P17 löps stafetten med två löpare från varje klass. Löpordningen i dessa stafetter är P15-F15-P15-F15-P17-F17-P17-F17. Vid behov kan flicka ersätta pojke och en yngre löpare ersätta en äldre men inte i syfte att toppa laget.

Respektive lag får ställa upp med flera stafettlag men kan endast erhålla en placering som ger poäng i stafetterna. Lagledare ska i så fall i förväg ange vilket lag som tävlar utom tävlan. Stafetterna går när sista gren på söndagen är avklarad.

Tekniskt ledarmöte

Ett tekniskt ledarmöte kommer ske **kl.09.30 lördag** vid prispallen på innerplan. Minst en ledare från varje lag ska delta. En tävlingsjury kommer utses på mötet.

Kvalificering till final

- Löpningar: Avancemang från försöksheat följer Svenska Friidrottsförbundets regelverk om kvalificering till final. För sträckor 200m och längre sker inga finaler utan där gäller tider direkt för slutplacering. Om det efter avprickning visar sig att kvalomgång inte behövs avgörs finalen på utsatt försökstid.
- Teknikgrenar: I alla åldersklasser gäller vanliga regler där de åtta tävlande med de bästa resultaten efter tre omgångar kvalificerar sig för final. Vid oavgjort resultat i höjd- och stavhopp sker skiljehoppning för att särskilja deltagarnas placeringar.

Redskapskontroll:

Tar ni med personliga kastredskap ska dessa kontrolleras. Ring 0706814628 för redskapskontroll.

Höjningsschema höjd och stav

Tävlande ska få goda förutsättningar av att klara minst en höjd. Därför kan de tävlande i samråd med grenledare välja en ingångshöjd som är lägre än den som anges i höjningsschemat. Sedan gäller ordinarie höjningsschema.

Höjdhopp

- **P13** 110-115-120-125-130-135 +3cm
- **P14** 103-108-113-118-123-128-133-138-143-148+3cm
- **P15** 134-139-144 + 3cm
- **P17** 143-148-153-158-163-168 +3cm
- **M** 143-148-153-158 +3cm

- **F13** 113-118-123-128 +3cm
- **F14** 112-117-122-127-132-137 +3cm
- **F15** 120-125-130-135-140 +3cm
- **F17** 123-128-133-138-143-148 +3cm

- **K** 139-144-149-154-159-164 +3cm
- **K60** 104-109-114-119-124 +3cm

Stavhopp

- **P13:** 164 – 184 - 204 – 224 + 10cm
- **P14:** 147 – 167 – 187 – 207 + 10cm
- **P15:** 168 – 188 – 208 + 10cm
- **P17:** 147 - 167 – 187 - 207 +10 cm
- **F13:** 127 - 147 – 167 + 10cm
- **F14:** 145 - 165 – 185 - 205 – 225 + 10cm
- **F17:** 147 – 167 – 187 – 207 – 227 + 10cm
- **K:** 228 – 248 – 268 + 10cm

Protest

Protest ska först göras muntligt till ansvarig grenledare. Kan lämnas av den aktive själv eller någon som företräder honom/henne. Skriftlig protest lämnas till sekretariatet senast 30 min efter kungjort resultat. Protest avgiften är på 300kr och återfås om protesten godkännes.

Prisutdelning

Medalj till de 3 främsta i varje gren och klass. Prisutdelning sker direkt efter avslutad gren. Vandringspokal till 13-14års laget. Pokal till 15-17års laget.

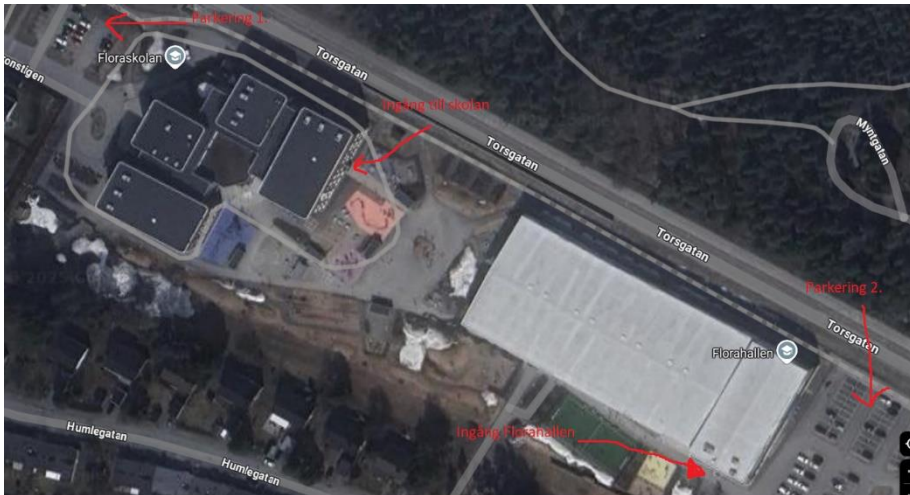
Boende & mat

Boende sker på skolgolv i Floraskolan, Hjortronstigen 21, 931 39 Skellefteå. Skolan ligger ca 100m från Florahallen. Incheckning fredag mellan kl.18-21. Kontaktperson: Emma Granlund 070-2439757

OBS! Skolan är helt mjölk- och nötfri, det innebär att ni inte kan ta in sådana produkter i skolan. Mjölk är tillåtet i skolans stora matsal.

Fredag	Serveringstider	Plats	Meny
Kvällsfika	20.30-22.00	Floraskolan	
Lördag			
Frukost	07.30- 10.00	Floraskolan	
Lunch	11.00-13.30	Floraskolan	Bulgursallad och Fläskfilé
Middag	17.30-19.00	Floraskolan	Tikka Masala
Kvällsfika	21:00-22.00	Floraskolan	
Söndag			
Frukost	07.00-09.30	Floraskolan	
Lunch	11.00-13.30	Floraskolan	Kyckling och pastasallad

All lunch serveras i lådor som går ta med till hallen. Obs ingen förtäring i Friidrottshallen! Meddela kökspersonalen era allergier.



Kvällsaktivitet lördag

Norra Norrlands ungdomskommitté och håller i en musik quiz och anordnar en filmkväll.

Parkering

Det finns 2 parkeringar, en utanför Florahallen och en utanför skolan. Dessa går nyttja efter 16:00 på fredag, fram till 23:00 på söndag. Ni får dock ej använda elstolparna, då riskerar ni böter. Förbjudet att parkera inne på skolgården.

Kiosk på övre plan.

Varmkorv, kaffe/te, fikabröd, frukt m.m. finns till försäljning.

Hemsida

På denna hittar ni all information om tävlingen:

<https://easyrecord.se/info?LTIUhh>

Fotografering

Under helgen kommer det tas bilder för att använda på sociala medier, hemsida och utskick. Vill man inte vara med på bild kontakta oss innan tävlingen.

Ersättning deltagande lag Norrlandsmästerskapen

För föreningar som deltar i Regionmästerskapen 13-14 år kan ni ansöka om ersättning för kost och logi. Ansökan går till på lite annat sätt än tidigare men gäller fortsatt för deltagare och ledare. Deadline för ansökan är 30 mars. [Läs mer på Svenska Friidrottsförbundets hemsida.](#)

Välkomna till Skellefteå!