

## Tävlings-PM och info Regionsmästerskapen Norrland

**Arena:** Björknäsullen har 6 banor runt och 8 banor på upploppet. Beläggningen är lagd 2023.

**Invigning:** Inmarsch med cirka 8st från varje lag. Samling **kl. 09.15** vid 100m starten.

**Omklädningsrum/toalett:** Under läktaren vid arenan.

**Uppvärmning:** Kan ske på bortre sidan av tävlingsbanan (dock ej då löpningar över 200m genomförs) samt på gräsytor runt arenan. Ej på gräsplan.

### 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.

### 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 sekretariatet högst upp på läktaren.

### Efteranmälan:

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

- Född 2010-2011: Tidigare anmälda betalar ingen efteranmälningsavgift, annars samma avgift som nedan.
- Född 2009 el. tidigare: 160 kr per gren i efteranmälan

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

### Lagtävlingarna:

Deltagare i 13-14ås 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 en timme innan stafetterna startar.

- 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.09.00** vid prisballen på inneplan. 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. Lämna in senast 2 timmar innan grenstart. Inlämnade och godkända redskap får användas av samtliga tävlande.

### **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** 1.12 - 1.17 - 1.22 - 1.27 - 1.32 +3 cm
- **P14/15** 1.25 - 1.30 - 1.35 - 1.40 - 1.45 +3 cm
- **P17** 1.33 - 1.38 - 1.43 - 1.48 - 1.53 - 1.58 +3 cm
- **M** 1.48 - 1.53 - 1.58+3 cm
  
- **F13** 1.01 - 1.06 - 1.11 - 1.16 - 1.21 - 1.26 – 1.31 +3 cm
- **F14** 1.22- 1.27 - 1.32 +3 cm
- **F15** 1.17 - 1.22 - 1.27 - 1.32 +3 cm
- **F17** 1.29 - 1.34 - 1.39 - 1.44 +3 cm
- **K** 1.48 - 1.53 - 1.58+3 cm

## Stavhopp

- **P13/P14:** 1.97 - 2,07 -2.17 + 10cm
- **P17:** 2.13 - 2.23 – 2,33 +10 cm
  
- **F13:** 1.87 - 1.97 - 2,07 -2.17 + 10cm
- **F14/15:** 1.87 - 1.97 - 2,07 -2.17 + 10cm
- **K:** 2.13 - 2.23 – 2.33 +10 cm

## **Spjut**

På grund av många anmälda i de längre kasten och för att tidsprogrammet inte ska dra ut alltför länge på söndagen kommer vi att ha en provisorisk spjutansats för F14 och P13. Denna hittar ni bortanför höjdhoppet.

## **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. Pokaler till de vinnande lagen i lagtävlingarna.

## **Boende & mat**

Boende sker på skolgolv i Björknäsgymnasiet, Idrottsgatan 4, 961 64 Boden. Incheckning fredag mellan kl.18-21. Kontaktperson: Emma Granlund 070-2439757

<b>Fredag</b>	<b>Serveringstider</b>	<b>Plats</b>	<b>Meny</b>
Kvällsfika	20.30-22.00	Björknäsgymnasiet	
<b>Lördag</b>			
Frukost	07.00- 09.00	Rotundan	
Lunch	11.00-14.00	Rotundan	Ost & skinksallad
Middag	17.30-19.00	Nordpoolen	Tacobuffé
Kvällsfika	21-22.30	Rotundan	
<b>Söndag</b>			
Frukost	06.30-09.00	Rotundan	
Lunch	11.00-14.00	Rotundan	Kyckling och potatissallad



Ett begränsat antal matlådor kommer att finnas under luncherna för att ta med sig till arenan.

## **Sök ersättning för boende och mat!**

Varje förening kan enskilt söka bidrag från Svenska Friidrottsförbundet för kostnaderna för boende och mat under Regionmästerskapen 2024. [Här finns mer info »](#)



### **Kvällsaktivitet lördag**

Alla deltagare och ledare har under lördagkväll möjlighet att besöka äventyrsbadet Nordpoolen, Garnisonsgatan 1, 961 75 Boden. Det tar cirka 20minuter att gå från arenan/Björknäsgymnasiet till Nordpoolen. Ta med hänglås om ni vill låsa in era saker.

Mat	17:30 – 19:00 i restaurangen, alla ryms inte samtidigt så vi måste äta i omgångar.
Bad	18:15 – 21:00
Ombyte	21:00 – 21:30

### **Parkering**

Utanför arenan finns en stor parkering. Med P-skiva kan man stå 10h gratis.

### **Kiosk**

Hamburgare, varmkorv, kaffe/te, fikabröd, frukt m.m. finns till försäljning.

### **Hemsida**

På denna hittar ni all information om tävlingen:

<https://www.friidrott.se/norra-norrland/tavlingar/tavlingar/norrlandsmasterskapen/>

### **Fotografering**

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

**Välkomna till Boden!**