



Tävlings-PM Götalandsmästerskapen Inomhus 19-20/3, Göteborg

På uppdrag av region Svensk friidrott hälsar IFK Göteborg Friidrott och Sävedalens AIK er varmt välkomna till Götalandsmästerskapen Inomhus 13-14 år. Tävlingen avgörs i Friidrottens Hus i Göteborg 19-20 mars 2022. Vi ber alla att noga läsa igenom nedanstående anvisningar innan tävlingen.

Tävlingsplats:

Friidrottens Hus, Mikael Ljungbergs Väg 10, 414 76 Göteborg. Arenan ligger nära Slottsskogsvallen och alldeles bredvid Frölundaborg. Närmaste spårvagnshållplats är Marklandsgatan.



Parkering:

Parkering i direkt anslutning till Friidrottens Hus och Frölundaborg är begränsade. Vi uppmuntrar till att resa kollektivt till hållplats Marklandsgatan. För er som kommer med bil, ladda gärna ner Göteborg Stads parkeringsapp i förväg.

Omklädning:

Begränsade omklädningsmöjligheter finns inne i Friidrottens Hus, och toaletter finns i trapphuset plan 1 och 2, eller i den östra ändan på plan 1. Något bättre omklädnings- och duschmöjligheter finns på Slottsskogsvallen kl. 09:00-16:00 mot avgift. Lämna aldrig värdesaker kvar i omklädningsrummen utan uppsikt.

Uppvärmning:

Vi väntar sol i Göteborg till IGM-helgen, så uppvärmning kan ske utomhus, men även inne i Frölundaborgs löpargång 50 m från Friidrottens Hus. Ingen uppvärmning i Friidrottens Hus.



Träning fredag 18/3:

Friidrottens Hus kommer att vara stängd för träning från fredag 18 mars från kl. 17.00. Friidrottens Hus inklusive gymmet är sedan stängt för träning helgen ut.

Publik/Läktare:

Längs upploppet finns det läktarplatser. Vi uppmanar alla att INTE ta med väskor upp på läktaren, utan att förvara dem under läktaren, så får flera få plats. Nödutgångar måste hållas fria från väskor/kläder. Intill teknikgrenar sätter vi ut bänkar till publik. På innerplan får endast aktiva som tävlar befinna sig. Vi ber övrig publik att lämna plats till tränare och ledare så de lätt kan kommunicera med de aktiva.

Nummerlappar:

Hämtas distriktsvis vid informationscentret nedanför sekretariatet i Friidrottens Hus. Nummerlappen skall bäras synligt på bröstet (stav valfritt bröstet/ryggen). Reklam får inte vikas in. Samma nummerlapp används båda tävlingsdagarna.

Frivillig entréavgift:

Under Götalandsmästerskapen finns det en möjlighet att erlagga en frivillig entréavgift på 50 kr/dag. Den som erlagger en frivillig entréavgift erhåller två Sverigelotter.

Lagledarsamling / tekniskt möte:

Vi har beslutat att inte kalla till lagledarmöte eftersom det oftast är fullt ös direkt från start för alla ledare. Har ni frågor som ni inte får svar på genom detta PM är ni välkomna att kontakta oss.

Invigning:

En kort invigning, med inmarsch per distrikt sker kl. 11:30. Samling distriktsvis kl. 11:20 i löpargången på lördagen för alla aktiva som kan delta. Lagledarna för respektive distrikt utser en aktiv per distrikt som bär sin skylt med distriktsnamnet, och som leder distriktets aktiva under inmarschen, förbi läktaren, fram till samlingsplatsen på 60 m-banan och sedan tillbaka till löpargången. Det vore roligt om vi får med så många aktiva som möjligt till denna taktfasta inmarsch!

Efteranmälan:

Efteranmälan kan göras i mån av plats genom att lagledare för respektive distrikt kontaktar vårt kansli senast torsdagen den 17/3 via [epost](#) med uppgift om klass, gren, namn, SB/PB (där det är tillgängligt). Från fredagen den 18/3 sker efteranmälan i mån av plats fram till tävlingsstart respektive dag vid Informationscentrum nedanför sekretariatet, dock senast 60 min (stav 90 min) innan grenstart. Efteranmälningsavgiften är 200 kr för individuell start. Obs! Det finns mycket begränsade möjligheter till fler deltagare i löpargrenar - efteranmälan är bara möjlig om det inte innebär fler heat för aktuell gren. För F13 längd finns det mycket begränsade möjligheter att ta emot fler anmälningar.

Avprickning:

Avprickningslistor anslås på väggen nedanför sekretariatet i Friidrottens Hus. Personlig avprickning med namnteckning senast 60 min före grenstart i samtliga grenar, förutom stavhopp där det är 90 minuter. Informationscentrum nedanför sekretariatet kan bistå vid behov. Ingen ny avprickning inför semi/final i löpning. Eventuellt återbud till semi/final meddelas sekretariatet.



Upprop/Calling:

I samtliga grenar kommer Upprop/Calling att ske inne i Friidrottens Hus, i början av löpargången, dit de tävlande tar sig själva. Uppropet ska ses som det enda tillåtna sättet att komma in på tävlingsområdet. Den som vid utsatt uppropstid redan befinner sig tävlandes i en annan gren, skall därför ge någon annan i uppgift att meddela vid uppropet.

- Löpning - 15 minuter innan utsatt starttid
- Teknikgrenar förutom stavhopp – 30 minuter innan
- Stavhopp – 50 minuter innan

Efter upprop sker gemensam inmarsch.

Innerplan:

Är endast till för de som för tillfället tävlar och för funktionärer. Övriga håller sig utanför avspärningen.

Tävlingsregler:

- Götalandsregionens [tävlingsbestämmelser](#).
- Musik får avlyssnas endast via hörlurar på innerplan.
- Mobiltelefon på innerplan ska vara i flygplansläge, och får inte användas för kommunikation.
- Spikar får vara max 7 mm med undantag för höjd där 9 mm är tillåtet.

Grenregler:

- 60m/60mh – vidarekvalificering enligt följande:

Antal startande	Antal försöksheat	Vidare på placering	Vidare på tid	Antal semi	Vidare på placering	Vidare på tid
9-16	2	2	4	Utgår		
17-24	3	2	2	Utgår		
25-32	4	3	4	2	3	2
33-40	5	2	6	2	3	2
41-48	6	3	6	3	2	2

- 200 m – avgörs i seedande finaler, där tiderna avgör. Avgörs i omvänd ordning enligt seedning, där A-finalen går sist. 200 m seedas efter angivna bästa resultat. Banorna seedas i ordning: 3-4-2-1.
- 800 m/1000 m. Max 10 löpare i varje försöksheat med separat gruppstart (7+3 eller 6 + 4), vilket är godkänt av Götalandsregionens kontrollant. Segrare + bästa tiderna till final. 8 löpare i final.
- Löpfinaler. Utgår försök eller semi avgörs ändå final på finaltid i alla löpningar. Utgår semi så avgörs försök på försökstid.
- Stafett. Ett exemplar av laguppställningen ([blankett](#)) lämnas till Informationscentrum nedanför sekretariatet senast kl. 13 på söndagen, vilket gäller som avprickning. Stafettanmälan skall innehålla rätt laguppställning inklusive startnummer, namn och födelseår t kl. 13:00 på söndagen, vilket gäller som avprickning. Det andra exemplaret medföljer lagledaren. Det är viktigt att alla bär nummerlapp. Stafettens genomförande: 8 x 200 m distriktsvis (4 flickor (två/åldersklass) och 4 pojkar (två/åldersklass)). Start och växling sker vid 200 m-starten.



- Höjd/stav – höjningsschema tills en återstår

Höjd	F13	120	126	132	137	142	146	150	154	157	160	162	+2 cm
Höjd	F14	122	128	134	139	144	148	152	156	159	162	165	+2 cm
Höjd	P13	120	126	132	138	143	147	151	155	159	162	165	+3 cm
Höjd	P14	124	130	136	141	146	150	154	158	162	166	169	+3 cm
Stav	F13	174	184	+10 cm									
Stav	F14	184	194	+10 cm									
Stav	P13	174	184	+10 cm									
Stav	P14	214	224	+10 cm									

- Höjd 1 närmast målgång för 200 m, höjd 2 är mattan som ligger närmast kulsektorn. Önskas lägre ingångshöjd i höjd/stav – prata då med grenledaren. Höjd F13 avgörs i två seedade pooler, och det är viktigt att ange säsongsbästa vid avprickningen om detta inte gjorts tidigare.
- Längd/tresteg – Inleds med att alla har tre hopp. De åtta främsta har ytterligare tre försök. Grop 1 ligger på innerplan närmast målet för sprintloppen, och Grop 3 ligger vid väggen mot styrkehallen. Grop 4 ligger längst ned i den förlängda löpargången.
- I F13 och F14 längd avgörs de tre första hoppen i två parallella pooler. Dessa seedas efter angivna säsongsbästa. Ange detta på avprickningen, om det inte redan är gjort. Finalomgångarna i samma grop. De som får byta grop till finalhoppningen får möjlighet att mäta in ansatsen på nytt.
- Tresteg avgörs med markerad plank/zon på 7, 8 och 9 meter. Ange önskad plank/zon (7, 8 eller 9 meter) vid avprickningen. Önskas kortare avstånd – ange detta vid avprickningen.
- Kula – Avgörs med ordinarie regler med gummikulor. Alla har 3 stötar, och de åtta främsta har ytterligare 3 stötar. Alla kulklasser på lördagen är godkända av Götalandsregionen. Arrangören tillhandahåller kulor. Det finns inte möjlighet att väga in egna redskap.
- Allmänt – Tidsprogrammet är lagt för att möjliggöra olika grenval. Där det blir kollisioner med 60 m /60 m häck kommer teknikgrenarna att göra ett kortare uppehåll till löpningen är avklarad (om det är några som dubblar). Då återupptas teknikgrenen. Vid 800 m/1000 m kommer teknikgrenarna INTE att göra uppehåll.

Prisutdelning:

Pris till de 6 främsta. Speaker kallar till prisutdelning snarast efter avslutad gren.

Poäng distriktsmatchen:

Eftersom vi inte längre genomför tävlingen på uppdrag från Götaland Friidrott, samt att Svensk Friidrott inte har någon gemensam poängräkningstabell för Norrland, Svealand och Götaland, så anpassar vi vår poängräkning till ett system som redan finns laddat i det administrativa verktyget Roster. Det är liknande som det som använts tidigare. Poäng ges till de sex främsta i fallande skala 6-5-4-3-2-1. Det som skiljer är att om aktiva från ett och samma distrikt hamnar på första, andra och tredje plats, får ettan och tvåan 6 och 5 poäng. Trean får inga poäng. Fyran, som tidigare skulle fått 3 poäng, får nu i



stället 4 poäng och detta betyder att även sjuan i resultatlistan får 1 poäng. På så sätt finns det även en chans att lagtävlingen blir jämnare.

Protest:

Vid protest mot domslut ska först en muntlig anmälan göras direkt till ansvarig grenledare. Protesten kan lämnas av den tävlande, eller annan som företräder honom/henne. En påföljande skriftlig protest ska lämnas senast 30 minuter efter att resultatet kungjorts. Avgift för den skriftliga protesten är 300 kr. Summan återfås om protesten går igenom.

Tävlingsjury:

Mats Svensson, Christer Strand och Berndt Andersson.

Kontrollant:

Mikael Romell från Svensk Friidrott.

Mat:

Förbeställd lunch serveras i Friidrottens Hus kommer det att finnas kioskservering på plan 2 samt nere på golvet i plan 1 med bland annat korv, baguetter, frukt, kaffe, dricka m. m. Betalning endast med Swish.

Övernattande gäster får en mat-ackreditering som ska bäras runt halsen. Varje måltid bockas i av vår personal. Vid förbokning av lunch i Friidrottens Hus hämtar matkuponger i samband med nummerlappsuthämtning.

Så livesänds Götalandsmästerskapen

Samtliga grenar under Götalandsmästerskapen kommer livesändas på Staylive.

Du som tittare har möjlighet att köpa varje sändning styckvis för 49 kr eller tvådagars för 79 kr. Klicka på länken för mer info om hur du går tillväga:

[Götalandsmästerskapen \(staylive.io\)](https://staylive.io)



Upplýsingar:

lisa.rogog@ifkgoteborgfriidrott.se eller gunnar.axlid@saik.nu

Varmt välkomna till Göteborg och till Götalandsmästerskapen Inomhus 2022!