

PM Nordeamästerskapen Götaland 13-14 mars 2010 i Sunnahallen, Karlskrona

Information och uthämtning av nummerlappar: Nummerlapparna, T-shirts samt i förekommande fall gästkort hämtas av ledare distriktsvis vid sekretariatet vid målet på innerplan. Sekretariatet är bemannat från kl 09:30 på lördagen.
Telefon KA 2 IF:s kansli: 0455-852 89.

Lagledarträff: Lördag kl. 11:15 vid fikaborden.

Tävlingsområdet: Tävlingsområdet får endast beträdas av aktiva som deltar i gren, samt en tränare per distrikt som följer med in vid upprop (gäller ej löpning), se upprop.

Omklädning: Omklädningsrum finns i anslutning till Sunnahallen.

Nummerlapp: Bärs fullt synlig på bröstet, i höjd/stav valfritt bröst/rygg.

Avprickning: Avprickning i samtliga grenar 60 minuter före start. Om avprickning ej är gjord får den aktive inte starta. Avprickningslistorna kommer att vara placerade i gången in till hallen. I löpgrenar är det viktigt att skriva in personbästa eftersom alla löpgrenar förutom 60 m och 60 m häck kommer att avgöras i seedade heat.

Upprop: Upprop sker 15 minuter innan start på respektive startplats.

Uppvärmning: I bollhallen eller utomhus. Spikskor får inte användas i bollhallen. Stegringslopp med spikskor får ske på tävlingsytan efter upprop.

Efteranmälan: Efteranmälan minst 90 minuter före start i mån av plats, mot en förhöjd avgift på 200 kr.

Grenregler:

- **60m och 60m häck.** Se regler för vidarekvalificering i tabellen nedan:

Antal startande	Antal heat	Vidare på plac	Vidare på tider	Antal semi	Vidare på plac	Vidare på tider
9-16	2	2	4			
17-24	3	2	2			
25-32	4	3	4	2	3	2
33-40	5	2	6	2	3	2
41-48	6	3	6	3	2	2

- **200m** kommer att avgöras i seedade heat, tid avgör placering i grenen.
- **800m/1000m** – max 8 löpare i varje försöksheat. Segraren i varje försöksheat + tider till final. Totalt 8 löpare till final.
- **Stafett:** Laguppställning anmäls till sekretariatet senast söndag kl 13.00. Två deltagare ur varje åldersklass F13, P13, F14 och P14.
- **Kula:** Ordinarie tävlingsregler med 3 försök + 3 ytterligare försök för de 8 bästa.

- **Längd/Tresteg:** Ingen specifik kvalhoppning kommer att ske. Finalhoppning i alla klasser enligt ordinarie tävlingsregler; 3 försök + 3 ytterligare försök för de 8 bästa. Hoppzon för F13/P13.
- **Höjd**
Höjningsschema:
F13: 125-131-137-143-146-149-152-155-157 + 2cm
P13: 125-131-137-143-149-152-155-158-161-164-167-169 + 2cm
F14: 130-135-140-145-150-153-156-159-162-164 + 2cm
P14: 135-140-145-150-155-160-163-166-169-172-175-178-180 + 2cm
- **Stav**
Höjningsschema:
F13/P13: 170-180 + 10cm
F14/P14: 200-210 + 10cm

Resultat: Anslås på anslagstavlan bakom madrasserna vid 60m målet.

Poängberäkning: De sex först placerade i varje gren erhåller poäng enligt skalan 6-5-4-3-2-1. Gäller även stafetten.

Prisutdelning: Pris till de åtta främsta i varje gren. Vid upprop till prisutdelning samling bakom prispallen.

Protest: Vid protest mot domslut ska först en muntlig anmälan ske till ansvarig grenledare. Protesten kan lämnas av den tävlande eller av någon som företräder honom/henne. En påföljande skriftlig protest ska lämnas till sekretariatet senast 30 minuter efter att resultatet kungjorts. Avgiften för den skriftliga protesten, 300 kr, återfås om protesten godkänns.

Vägbeskrivning: Sunnahallen ligger i stadsdelen Kungsmarken. **E22 från Ronneby-Malmö:** Ta avfart Karlskrona V /Rosenholm (första avfarten). Följ vägen mot centrum. Vik av mot Marieberg, när motortrafikleden börjar. Snabbt igen till vänster mot Marieberg. Kör längs järnvägen mot Kungsmarken, sväng vänster mot Sunnadalskolan. Efter 200 m Kungsmarkskyrkan till höger. Parkera på P-platsen mitt emot. Rakt framför ligger skolan. Till vänster om skolan finns Sunnahallen. **Från Vetlanda/Växjö/Eringsboda:** Kör mot centrum. Vik till höger mot Marieberg vid trafikljus (Gdynia till vänster). Följ järnvägen, kör över järnvägen och direkt till höger. Sedan mot Sunnadalsskolan. **Från Kalmar:** Sväng av E 22 vid Angöringen mot Karlskrona centrum. Följ sedan samma beskrivning som från Vetlanda/Växjö.

Tidsprogram Nordeamästerskapen Götaland 13-14 mars 2010

Lördag 13 mars

	Löpningar	Höjd	Stav	Längd/Tresteg	Kula
1145					P13 16
1150				F14 Längd 34	
1200		F13 26			
1230			P14 17		
1300	P14 60m 34				
1325	P13 60m 15				
1340	F13 60m 26				
1350				P14 Längd 24	
1400	F14 60m 33				
1430	F13 60m Semi		P13 6		
1440	F14 60m Semi				
1450	P14 60m Semi				
1530	F13 60m Final				
1535	F14 60m Final			F13 Tresteg 21	
1545	P14 60m Final				
1550	P13 60m Final				
1555		F14 34			
1630	P13 800m 14				F13 22
1650	P14 1000m 15				
1700				P13 Tresteg 17	
1710	F14 1000m 14				
1730	F13 800m 28				

Söndag 14 mars

	Löpningar	Höjd	Stav	Längd/Tresteg	Kula
0900		P14 18		F14 Tresteg 23	
0930	F13 60m H 22		F14 8		
0950	P13 60m H 13				
1005	F14 60m H 33				
1025	P14 60m H 18				
1050	F14 60m H Semi			F13 Längd 35	
1110	P13 60m H Fi				
1130	P14 60m H Fi	P13 15			
1140	F14 60m H Fi				
1150	F13 60m H Fi				
1205					P14 19
1210			F13 12		
1300	P13 200m 17				
1305				P14 Tresteg 10	
1320	F14 200m 30				
1340					F14 25
1350	F13 200m 24				
1410				P13 Längd 19	
1420	P14 200m 22				
1500	P14 1000m Fi				
1510	F13 800m Fi				
1520	F14 1000m Fi				
1530	P13 800m Fi				
1550	8 x 200 m				