



TÄVLINGS-PM ISM 2009

Bollnäs FIK hälsar alla välkomna till 2009 års ISM i i friidrott! Det 44:e inomhusmästerskapen och det andra i Höghammarhallen, Bollnäs.

Alla aktiva och ledare ombedes att läsa och ta till sig detta PM.

Tävlingsarena Höghammarhallen ligger öster om Bollnäs ca 3 km från centrum. Följ skyltningen efter väg 50 mot Söderhamn.

Parkering Finns i nära anslutning till hallen. Parkeringsvakter finns och anvisar plats. Avgiften är 20,-.

Träning Fredagen den 27 febr kommer hallen att iordningsställas för helgens tävlingar. Då finns möjligheter till träning mellan 15.00 - 20.00.

Entré Huvud-entrén finns i södra delen av hallen. Tävlände aktiva har en egen ingång till vänster om huvudentrén.

Nummerlappar Nummerlappar avhämtas föreningsvis vid sekretariatet i hallens norra del (vid hoppgruppen). Fredag 15.00-19.00 samt båda tävlingsdagarna från kl 08.30. Anmälningavgiften måste vara betald innan nummerlappar får hämtas ut. Annars krävs kontant betalning på plats.

Ledarbiljetter Alla klubbar med anmälda aktiva får ledarbiljetter som kommer att finnas i nummerlappskuverten.

1- 2	aktiva	1 ledarbiljett
3- 5	aktiva	2 ledarbiljetter
6-10	aktiva	3 ledarbiljetter
11-15	aktiva	4 ledarbiljetter
16-20	aktiva	6 ledarbiljetter
26-30	aktiva	8 ledarbiljetter
31-35	aktiva	10 ledarbiljetter

Efteranmälan I princip accepteras efteranmälningar så långt det är möjligt. Tävlingsledningen avgör från fall till fall. Medför efteranmälan Ytterligare en tävlingsomgång accepteras inte efteranmälan. Efteranmälan kan göras fram till senast 1 timme före grenstart. Kostnaden, 300,- per gren erlägges kontant i sekretariatet.

- Avprickning** Avprickningslistor för alla grenar finns uppsatta på anslagstavlan vid sekretariatet. Personlig namnteckning gäller och listorna tas ner **1 timme** före grenstart.
Aktiv som prickat av sig och utan godtagbar anledning uteblir från start kan uteslutas för fortsatt deltagande i annan gren.
Ingen ytterligare avprickning inför semifinal/final.
Ev. återbud till semifinal/final skall meddelas tävlingskansliet.
- Omklädnad** Till vänster om huvud-entrén har de aktiva har en egen ingång till omklädnads- och duschutrymmen. Se skyltning.
- Läktare** För aktiva och tränare/ledare finns särskilda läktarsektioner på borte långsidan. På huvudläktarna/publikläktarna får inga väskor/trunkar tas upp.
Avdelad läktarplats finns för press, sponsorer och SFIF:s repr.
- Uppvärmning** På tävlingsarenen får ingen uppvärmning eller nerjogging ske.
All uppvärmning skall ske i den särskilda uppvärmningslokalen som finns i direkt anslutning till hallen vid borte långsidan.
- Upprop** Muntligt upprop i alla grenar sker i utrymmet bortom första kurvan strax utan för uppvärmningslokalen.
Tidsgränser: *löpningar* 20 min före
 längd/tresteg 35 min före
 höjd 35 min före
 kula/vikt 35 min före
 stav 50 min före
- Inmarsch** Efter upprop: gemensam inmarsch med grenledare till tävlingsplatsen.
- Utpassering från innerplan** All utpassering från innerplan ska ske via utgången till vänster om 60m-målets stoppbädd. (mot uppvärmningslokalen).

Allmänna tävlingsbestämmelser

Tävlandens utrustning

- Egna föreningens tävlingsdräkt måste bäras.
- Väska eller annan personlig utrustning får inte ha reklam.
- Det är inte tillåtet att ha med sig mobiltelefon på innerplan.
- Alla måste bära nummerlapp och reklamen får inte vikas bort.
- Max. spiklängd 6 mm gäller för alla grenar, även höjdhopp.
- Inga egna kulor får tas med till tävlingsutrymmet.
- Spikskor är inte tillåtet på huvudläktaren.
- Krita eller färg är inte tillåtet som ansatsmarkering.

Protest

Protest ska först göras muntligt till ansvarig grenledare. Kan lämnas av den aktive själv eller ngn som företräder honom/henne. Skriftlig protest lämnas till sekretariatet senast 30 min efter kungjort resultat. Protestavgiften, 300,-, erlägges kontant och återfås om protesten godkännes.

Arenan

Endast tävlande och funktionärer får befinna sig på innerplan och i tävlingsområden.

Tävlingsbestämmelser - löpning

Allmänt

Om försök och/eller semifinal utgår går alltid finalen på utsatt finaltid. Om semifinal utgår går försöksheaten på försökstid.

Seedning

SFIF:s seedningsansvarige fastställer heat-indelningar och banlottningar vid försöksomgångar. Aktuella heatindelningar/banlottningar anslås på tavlan på huvudläktarens gavel mot sekretariatet.

60m, 60m/h

(6 banor):

<u>Antal startande</u>	<u>Antal fö-heat</u>	<u>Vidare plac tid</u>		<u>Antal semi</u>	<u>Vidare plac tid</u>	
7 – 12	2	2	2			
13 – 18	3	1	3			
19 – 24	4	2	4	2	2	2
25 – 30	5	2	2	2	2	2
31 – 36	6	2	6	3	1	3
37 – 42	7	2	4	3	1	3
43 – 48	8	1	10	3	1	3

200 m

(4 banor) Försöks-heaten löps på tre banor (2-3-4).
Semifinal- och finalheat löps på fyra banor. (Ranking 3-4-2-1)

Antal startande	Antal fö-heat	Vidare plac tid	Antal semi	Vidare plac tid
5 - 6	2	1 2		
7 - 9	3	1 1		
10 - 12	4	1 4	2	1 2
13 - 15	5	1 3	2	1 2
16 - 24	6	1 6	3	1 1
25 - 28	7	1 5	3	1 1
29 - 32	8	1 4	3	1 1
33 - 36	9	1 3	3	1 1

400 m

(4 banor) (Ranking 3-4-2-1)

Antal startande	Antal fö-heat	Vidare plac tid	Antal semi	Vidare plac tid
5 - 8	2	1 2		
9 - 12	3	1 1		
13 - 16	4	1 4	2	1 2
17 - 20	5	1 3	2	1 2
21 - 24	6	1 6	3	1 1
25 - 28	7	1 5	3	1 1
29 - 32	8	1 4	3	1 1

800 m

Antal startande	Antal fö-heat	Vidare plac tid
9-12	2	2 2
13-18	3	1 4
19-24	4	1 3

1500 m

Antal startande	Antal fö-heat	Vidare plac tid
13- 20	2	2 4
21 - 30	3	2 2
31 - 40	4	1 4

3000 m

Vid 15 eller färre avprickade blir det 1 final
Vid 16 eller fler avprickade blir det A- och B-final med
seedade finaler.

4x200 m

Stafetter genomförs med seedade finaler.
Skilda banor tre kurvor.

Tävlingsbestämmelser - Teknikgrenar

Allmänt Samtliga teknikgrenar genomförs med direkt final

Höjd

HÖJNINGSSHEMA

M 191-197-201-205-208-211 + 2 cm

K 161-167-171-175-178-181 + 2 cm

Stav

HÖJNINGSSHEMA

M 435-453-465-477-485-493-499-505 + 5 cm

K 335-353-365-377-385-393-399-405 + 5 cm

Längd

Final direkt för både M och K.

Tresteg

Direkt final. Hopplankor finns på 9 och 11 m för K och 13 m för M. Tävländande i klass K anger på avprickningen vilken plank de vill ha.

Kula

Kula genomförs med metallkuler (utomhuskuler) på grusunderlag. Ev. invägning av egna redskap lördag 09.30-10.00, 12.30-13.00.

Vikt

Viktkastning genomförs i samma tävl.område som kula, d.v.s. med grusunderlag. Vikt Män 18 kg och Vikt Kvinnor 10 kg.

Övrig information

Prisutdelning

SFIF:s medaljer tilldelas de tre bästa i varje gren. Samling vid soffgruppen bakom prispallen efter avslutad gren.

Resultat

Resultaten anslås grenvis på anslagstavlan vid sekretariatet. Resultatservice online båda tävlingsdagarna. Samtliga resultat kommer att finnas på BFIK:s hemsida efter båda avslutade tävlingsdagar. (www.bollnasfik.com) Resultatlistor kommer att skickas till alla deltagande föreningar.

Sjukvård

Sjukvårdskunnig personal finns båda dagarna (läkare, sjukgymn.) Avskärmat utrymme finns i gym-avdelningen bortom stävhoppen.

Dopingtester

Dopingtester kommer att genomföras under tävlingarna.

Media

Reserverade läktarplatser för media och SFIF:s repr. finns framför och nedanför tidtagnings- och speakerutrymmet. El-uttag och tel.jack finns att tillgå.

Servering

Lunch serveras båda tävlingsdagarna mellan kl. 11.00-14.00 i Höghammarskolans matsal, belägen ca 100 m från tävlingshallen.
Lördag: Skeppartorsk m filsås o potatis, sallad, bröd, smör, dryck.
Söndag: Pannbiff m sås o potatis, sallad, bröd, smör, dryck.
Specialmat måste beställas särskild före den 20 februari.
Matbiljetter köpes i idrottshallen och priset är 65,-.

Kiosk

Servering med kaffe, läsk, korv, mackor och godis finns att tillgå inne i hallen båda dagarna.

Försäljning

Team Sportia kommer båda dagarna att sälja spikar och skor T-shirts med SM-logga finns att köpa som ett minne från SM. Priset är 100,-.

LJUSNAN

