



Tjälve IF Norrköping har glädjen att hälsa välkommen till det tjuogoandra Svenska Mästerskapet inomhus i friidrott. Det kommer bli en intensiv och framgångsrik helg i Stadium Arena i Norrköping.

Läs detta PM omsorgsfullt och sprid informationen till alla berörda och därmed medverka till att tävlingen fungerar smidigt.

Tävlingsarena

Stadium Arena på Himmelstalund i Norrköping. Följ skyltar mot Himmelstalund och Sportområde från E4an, avfart Norrköping Södra. GPS-koordinater: N 58° 35.212', E 16° 8.642'

Tidsprogram anges separat på <http://www.smfriidrott.com/tavling/inne-sm-2019>

Parkering

Det finns gott om gratis parkering i direkt anslutning till arenan.

Bussar kan parkera på parkering vid bandybanan eller vid Mässhallarna/"Stallet". Det går bra att släppa av framför arenan.

Servering

Det finns café i entrén på Stadium Arena. Här finns det lättare förtäring, kaffe, te och fikabröd. Restaurangen en trappa upp är öppen under lördagen och söndagen, och endast förbokad lunch mellan 11-15. De grupper/föreningar som har beställt lunch får kuvert med lunchbiljetter vid nummerlappsutdelningen.

Träning

Stadium Arena är öppen för begränsad träning under fredagen mellan 16.00 och 18.00. Vänligen visa hänsyn till de som jobbar med att färdigställa det sista i hallen inför tävlingarna.

Entré sker för alla, deltagare, ledare och publik via stora dörrarna in i entréhallen. Där finns sedan skyltar och funktionärer som visar var ni som aktiva respektive publik ska gå.

     



Nummerlappar

Nummerlappar finns att hämta ut i entrén på Stadium Arena. Ni hämtar er egen nummerlapp, startnummer finns på listan när ni kommer.

Fredag: 16.00 - 18.00

Lördag: 08.30 - 18.30

Söndag: 09.00 - 14.30

Anmälningsavgiften ska vara betald innan nummerlapp lämnas ut.

Alla deltagare ska bära nummerlapp väl synligt, reklamen får under inga omständigheter vikas in. Nummerlappen är din entrébiljett som aktiv så tänk på att ha med den även om du inte tävlar för tillfället.

Ledarbiljetter

Klubbledare och tränare hämtar ut sin föranmälda ackreditering i entrén för aktiva och ledare. Ackrediteringarna ligger i kuvert per förening. Man kan hämta ut sin personliga och lämna kuvertet, eller så tar EN ansvarig för föreningen kuvertet.

Ytor för aktiva och ledare

Passage till omklädning, avprickning, uppvärmning m.m. sker till vänster om entrén till friidrottshallen inne i Stadium Arena. För att kunna passera här behöver du din nummerlapp eller ledarackreditering. Endast behöriga får vistas här. Inne i uppvärmningshallen kommer det att finnas en yta som kan användas för klubbält/egna massagebänkar o.s.v. Vi ber att ni **inte** använder ytterskor i uppvärmningshallen och ytan som får användas för klubbutrymme/samling. Inne i uppvärmningshallen finns naprapat och massör från Stjärnkliniken för de som önskar. Vi kommer också att sända Friidrottskanalens livesändning via dator och "kanon" på väggen där.

Coacher för stav får markerade platser (EN per aktiv) på läktaren i höjd med stavhoppet.

Coacher vid höjd och kula får markerade ståplatser vid grenen.

Coacher för längd/tresteg (EN per aktiv) får en yta med stolar på INNERPLAN på andra sidan 60m-rakan, i höjd med längdgropen.

Läktare

Sittplatsläktarna på upploppssidan har två separata sektioner. Sektion A närmast målet är helt reserverad till de som köpt förköpsbiljetter med ev. markerade platser för gäster/sponsorer.

Sektion B är för övriga betalande med ev. markerade platser för förköpsplatser.

En del av sektion B, längst ned i hallen cirka 100 platser är för aktiva + ledare

Aktiva och ledare hänvisas i övrigt till ståplats/sittplatsläktaren vid borte långsidan.

Det finns begränsat läktarutrymme varför vi vill att **stora väskor och ytterkläder lämnas kvar i uppvärmningshallen/föreningsutrymmet !** Där kommer bara ledare och aktiva in.

Omklädning

Det finns fyra st. omklädningsrum till förfogande. Två för herrar och två för damer, i korridoren till uppvärmningshallen.

Toaletter

I omklädningsrum, i entréhallen, i restaurangen samt även inne i tävlingshallen under sekretariatshyllan.



Avprickning

Avprickning sker i korridoren utanför omklädningsrummen. I detta utrymme kommer bara aktiva och ledare med ackreditering in.

Avprickningen är personlig och sker för alla grenar med fullständig namnteckning senast 60 minuter före grenstart. OBS avprickning för **stav 90 minuter** före grenstart.

Ingen avprickning inför semifinal eller final.

OBS ! Avprickning för **längdhopp** sker **60 minuter före grenstart för grupp B**. Därefter sker eventuell gruppindelning baserat på antal avprickade.

Efteranmälan

Tävlingsledningen förbehåller sig rätten att avgöra från fall till fall vilka efteranmälningar som ska accepteras. Så långt det är möjligt och inte försämrar tidsprogrammet kan vi acceptera efteranmälningar.

Efteranmälan kan göras i tävlingssekretariatet fram till 60 minuter före grenstart, för stav gäller 90 minuter före grenstart, i mån av plats. Inga extra omgångar och tidsprogrammet får inte störas.

Fråga efter **Eva Hellgren**

Efteranmälningsavgiften är **400:-** per gren och betalas kontant/swish på plats.

Uppvärmning

Uppvärmning sker i uppvärmningshall B + D eller utomhus. Har du varmt upp ute ber vi dig noga kontrollera dina skor när du går in så du inte släpar med dig massa smuts in.

I uppvärmningshallen är golvet ett parkettgolv, och spikskor är helt förbjudet. Där finns gymnastikmattor, häckar, några motionscyklar m.m.

Upprop (calling)

Obligatoriskt upprop med kontroll av tävlingsdräkt m.m. sker i hörnet av uppvärmningshall D. Där finns gummimattor man sedan kan gå på hela vägen in i tävlingshallen, så det går att byta till spikskor där.

Tider för upprop:

- Löpningar: **20 minuter** före start
- Teknikgrenar utom stav: **40 minuter** före start
- Stav: **70 minuter** före start

Inmarsch sker gemensamt med funktionärer så snart som möjligt efter calling till respektive gren. Aktiva kommer då att komma in i arenan nedanför läktarsektion B, längst in i hallen.

Alla aktiva **MÅSTE PASSERA CALLING** för att få komma in till grenstart.

Utmarsch / Mixed zone

Efter avslutad gren eller löpning ska alla aktiva passera genom mixed zone. Här kommer även överdragskläderna att finnas efter avslutad löpning. Mixed zone är i hörnet av hallen utanför 150m-start på rundbanan.

För teknikgrenarna gäller att grenledare bestämmer när man får lämna tävlingsområdet, och någon funktionär följer er då till Mixed zone.

     


SVENSK FRIIDROTT

 Grant Thornton
An instinct for growth™

 **TJALVE**
NORRKÖPING

Prisutdelning

De tre främsta i samtliga grenar ska delta i prisceremonin som genomförs så snart som möjligt efter avslutad gren. Medaljörerna hämtas direkt från /stannar kvar i Mixed zone av funktionär, och ni samlas sedan med prisutdelningsansvarig på markerad plats vid huvudläktaren mellan läktarsektion A och B. Respektera anvisningar om detta från funktionärer, då prisutdelningarna ligger i regischemat. Segraren i varje gren kommer vi också be att skriva sin autograf på en "segrartavla" vid prispallen.

Sjukvård

Sjuksköterska och läkare finns på plats.

Samordnande sjukvårdsansvarig, Jennifer Carlsson, finns på telefon 076-8178777 , i anslutning till utrymmet mellan läktarsektionerna på upploppssidan.

Förutom dessa finns även naprapat och massör från Stjärnkliniken på plats, och kan hjälpa till med tejpning och muskel/led-behandlingar av olika slag.

Resultat

Resultaten anslås på väggen bakom stoppmattorna i friidrottshallen (detta är den officiella resultattavlan) samt på anslagstavla i uppvärmningshallen som service till aktiva och ledare.

Alla resultat läggs fortlöpande på <http://www.smfriidrott.com/tavling/inne-sm-2019>

Webbsändningar

Tävlingarna kommer att sändas live av Friidrottskanalen. Länk finns från tävlingens hemsida – se ovan. Sändningen kommer att visas på skärm i restaurangen samt i uppvärmningshallens föreningsutrymme.

Allmänna tävlingsregler

Reglementsenslig tävlingsdräkt måste bäras.

Väska eller annan personlig utrustning får inte ha reklam.

Musik får avlyssnas endast via hörlurar på innerplan.

Spikar får vara max 7 mm med undantag för höjdhopp där 9 mm är tillåtet.

Dopingtester

Dopingtester kommer att genomföras under tävlingarna. Följ funktionärernas anvisningar om du blir kallad för dopingkontroll.

Protester

Protest görs muntligen till ansvarig grenledare, skriftlig överklagan om situationen ej löses, lämnas in till tävlingskansliet, (2:a våningen, ni kommer dit via trappan i entréhallen, bredvid nummerlappsutdelningen) senast 30 minuter efter kungjort resultat tillsammans med avgiften på **500 kr** som ska betalas direkt på plats.

Avgiften fås åter om överklagan godkänns.

Överklagan kan lämnas av den aktive eller någon som företräder honom/henne.



Särskilda tävlingsbestämmelser

Löpning:

Gällande löpningar så kommer startkommandon att ske på **engelska**.

'on your marks' – 'set' – 'skott' vid start med startblock

'on your marks' – 'skott' vid start utan startblock

Final går alltid på utsatt finaltid.

Om försök utgår p.g.a. för få avprickade så sker första omgången på semifinaltid.

Detta för att det ej ska uppstå luckor i tidsprogrammet under finalpassen.

Kvalificeringsregler i löpningen finns på SFIF:s hemsida

<http://www.friidrott.se/tavling/bestamm/smkvalsystem.aspx>

och anslås på anslagstavla inne i uppvärmningshallen samt vid avprickningen.

Inga semifinaler på 200m och 400m, vidarekvalificering till eventuella B + A-finaler enligt kvalificeringsreglerna på SFIFS hemsida, se ovan. Om både B + A-final avgörs medaljerna efter placering enbart i A-finalen. Banorna klassas enligt följande på 200m och 400m. 3-4-2-1

Längdhopp:

Vid behov av uppdelning i två grupper p.g.a. stort startfält kommer Grupp B att hoppa tre hopp först och sedan Grupp A tre hopp. Finalfältet sammanställs därefter och om någon från Grupp B kvalificerat sig bland de 8 bästa får då hen värma upp för att slutföra tävlingens sista tre omgångar. Om Grupp B utgår genomförs tävlingen på utsatt tid för Grupp A. Avprickning i längdhopp sker 60 minuter innan starttid för Grupp B.

Höjdhop:

Höjningsschema:

Kvinnor: 1.66-1.72-1.76-1.80-1.83-186 + 2 cm

Män: 1.90-1.96-2.00-2.04-207-210 + 2 cm

Stavhopp:

Anmäl om ni har stavar till funktionärer vid entrén där ni hämtar ut nummerlappar, och ni hänvisas då eventuellt till separat entré på baksidan av hallen för att ta in dessa till anvisad plats. Vi kan ta emot stavar även på fredag eftermiddag /kväll när nummerlappsutdelningen och hallen är öppen kl. 16-18. Kommer ni tidigare eller senare (senast kl. 20.00) på fredagen så ring **Ellinor Stuhmann** på tel. 072-546 18 82

Höjningsschema:

Kvinnor: 3.40-3.58-3.70-3.82-3.90-3.98-4.04-4.10 + 5 cm

Män: 4.45-4.63-4.75-4.87-4.95-5.03-5.09-5.15 + 5 cm

Tresteg:

Kvinnor hoppar från 11 meter

Män hoppar från 13 meter



Kula/Vikt

Uppvärmningskast/stötter sker i ordning under överinseende av funktionärerna.

Kulstötning:

Tävlingen genomförs med metallkolor (stål/mässing) i några olika diameterstorlekar med nedslag i grusbädd.

Egna kulor ska vara inlämnade för kontroll till teknisk ledare minst en timme före grenstart.

Teknisk ledare **Evert Lembke, tel. 0703-113 343**. Invägning sker utanför förrådet under sekretariatshyllan. Ring om teknisk ledare ej finns där.

Viktkastning:

Viktkastningen genomförs med inomhusvikter (ej metall)

Inga egna vikter tillåts.

Tävlingen genomförs på innerplan med fullstor kastsektor

Kontakt och frågor

Tävlingsledare: Anna Palmerius 0705-115 436

Sekretariat: Eva Hellgren, 0704-942 878

Sjukvård: Jennifer Carlsson, sjuksköterska, 0768-178 777

Teknisk ledare: Evert Lembke 0703-113 343

Teknisk delegat: Lars Danielsson, 0703-724 864

Varmt välkomna till Norrköping och Stadium Arena!



Folksam

CRAFT

ATGA

CITYGROSS

Scandic



Grant Thornton
An instinct for growth™

