



PM Lag USM F/P 17, 2017

Lördag 19 augusti, Sparvallen Tanumshede

Grenprogram

P17: 100 m, 400 m, 3000 m, 300 m häck, höjd, tresteg, diskus, spjut och 4 x 100 m.

F17: 200 m, 800 m, 1500 m hinder, 300 m häck, stav, längd, kula, slägga och 4 x 100 m.

Tekniskt möte

Klockan 11.00 i Tanums IF:s klubbhus inom Sparvallen.

Laguppställning

Ändringar meddelas skriftligt på Tekniskt möte.

Senare ändringar kan göras om omständigheterna kräver det, men skall göras under ansvar och ej missbrukas. Sena ändringar meddelas sekretariatet.

Nummerlappar

Nummerlappar skall bäras av alla deltagare och utlämning sker i samband med det tekniska mötet i Tanums IF:s klubbhus.

Tävlingsdräkt

Klubbens officiella tävlingsdräkt skall bäras.

Egna redskap

Skall senast 60 min före start lämnas in för kontroll hos teknik, förrådet vid entrén.

Poängberäkning

Vid 12 deltagande lag utdelas poäng enligt skalan: 12-11-10-9- 8-7-6-5-4-3-2-1 för placering 1 och nedåt i respektive gren. I löpgrenar med fler heat räknas poäng efter bästa resultat.

Resultat och poäng

Anslås på anslagstavlan i anslutning till sekretariatet, samt läggs ut efter tävlingens slut på vår hemsida www.tanumsif.nu

Hopphöjder

Pojkar höjd: 1.49- 1.54 – 1.59 – 1.64 – 1.69 – 1.72 – 1.75 – 1.78 -1.81 – 1.84 – 1.87-1.90 + 2 cm

Flickor stav: 1.84 - 2.04- 2.24 – 2.44 – 2.64 – 2.74 – 2.84 – 2.94 – 3.04 -3.14 – 3.24 – 3.34 – 3.44
+ 10 cm

Ingångshöjden kan sättas lägre om något lag så önskar!

Höjningsschema bestäms slutligen på det tekniska mötet.

Antalet hopp och kast

Varje deltagare har fyra försök i längd/tresteg, samt respektive kastgrenar.



I tresteg ligger hopplankorna på 10 resp. 12 m. Önskemål om kortare hoppavstånd till hoppgruppen kommer en "planka" att tejpas upp efter överenskommelse på Tekniska mötet.

Protest

Lämnas senast 15 minuter från att resultatet officiellt kungjorts mot en avgift om 400 kr. Pengarna återfås om protest godkännes av tävlingsjury.

Upprop

Upprop vid startsamlingen, intill läktaren/sekretariatet, löpning samling 20 min före grenstart, teknikgrenar (förutom stavhopp) 40 min före grenstart och stavhopp 70 min före grenstart. Efter upprop sker gemensam inmarsch till arenan och respektive tävlingsgren.

Omklädning

Omklädning **flickor** vid Hedeskolan intill Sparvallen, se karta. Omklädning **pojkar** på Sparvallen. Det kommer att finnas utrymmen på Sparvallen för förvaring av extra kläder under tävlingen, vid eventuellt regnväder. För värdesaker och kläder ansvar den aktive själv.

Parkering

Parkering för bussar reserveras på Sparvallen och övrig parkering utanför Sparvallen. Se hänvisningsskyltar till Hedeskolan. Se karta.

Vägbeskrivning

Med bil från Göteborg/Uddevalla kör E6 norrut mot Oslo ca 13 mil/6 mil till avfart Tanumshede Norra, avfart 106. Kör mot centrum, efter ca 500m höger mot Sparvallen, följ skyltning till Sparvallen.

Uppsättning föreningstält

Uppsättning av föreningstält får ske på grönområden runt Sparvallen. Kontakta Teknik för hänvisning av plats.

Mat

Försäljning finns inom Sparvallen av hamburgare med bröd, korv med bröd, sallad, kaffe, dricka, bullar m.m.

Tävlingsledare

Bo Stalefors tel. 070-216 46 33, bitr. tävlingsledare Benny Svensson tel. 073-908 63 78 eller Lillemor Rönnbrandt tel. 070-575 78 17.

Upplysningar

Tanums IF:s kansli tel. 0525-205 32, E-post: info@tanumsif.nu och tävlingsledare Bo Stalefors tel. 070-216 46 33.



Välkomna till Sparvallen, Tanumshede och Lag USM F/P17, 2017!

Tanums IF i samverkan med Bohuslän-Dals Friidrottsförbund

Svenska Friidrottsförbundets sponsorer

