



PM Täby Vinterspel 6 januari 2006

Aktiva, ledare och föräldrar hälsas varmt välkomna till Sätrahallen!!

- Nummerlappar:*** Hämtas individuellt utanför sekretariatet, nedanför ”tidtagarhyllan”. Kolla startnumret på avprickningslistan först! (kommer finnas listor även i teknikgrenarna även om det inte är avprickning i dessa)
- Efteranmälan:*** Senast 1 timme innan start och i mån av plats.
Dubbel avgift (120:-), vi fakturerar er förening.
Görs vid nummerlappsutdelningen.
- Avprickning:*** Sker vid väggen i gången ner mot hallen.
Skriftlig avprickning i löpgrenar, senast 60 min innan start.
(i teknikgrenar endast upprop)
- Upprop:*** Muntligt upprop i samtliga grenar vid resp. gren/startplats
20 min före utsatt starttid.
- Omklädning:*** Görs i närliggande omklädningsrum
- Toaletter:*** Se skyltar
- Uppvärmning:*** Görs utomhus eller på ”uppvärmningsbanorna” utanför rundbanan.
- Resultat:*** Sätts upp löpande på anvisad plats!
Läggs ut på vår hemsida efter avslutad tävlingsdag!
- Prisutdelning:*** 1-2-3:an i resp. gren erhåller Täby Vinterspel medaljer.
Prisutdelning sker snarast efter avslutad gren.

Föreningspris: Pokal till vinnaren i föreningstävlingen.
- Tävlingsledare:*** Lars Linde
- Tävlingsregler:*** Föreningstävling: Poäng från 6 till 1 för de sex första i respektive gren.

Till final på 60m: Heatsegraren + tider!
På 200m/400m/ 800m delas man in i heat efter angivna tider.
Tiderna avgör placering oavsett vilket heat man springer i.

I längd, tresteg och kula gäller 3 försöksomgångar sen de 8 bästa vidare till final med ytterligare 3 omgångar.

I höjd gäller 3 försök/höjd med följande höjningsschema:

Höjningar: Följande höjningsschema skall användas. Skulle någon vilja börja tidigare går det bra. Räkna baklänges för att se vart ingångshöjden skall vara då.

F11, P11 (-5 cm) 105-110-115-120-124-128-131-134-136-138 + 2cm

F13, P13 (-5 cm) 115-120-125-130-134-138-142-145-148-151-154 + 2cm

F15, F17 (-5 cm) 125-130-135-140-145-149-153-157-160-163 + 2cm

P15, P17 (-5 cm) 140-145-150-155-160-164-168-171-174-177 + 2cm

Kulvikter: F13 2kg, F15,F17 3kg, P13 3kg, P15 4kg, P17 5kg

Längd/Tresteg: Zon för PF9,PF10,PF11, PF13 Planka för PF15