

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.