

PM



Luciaspelen

IFK Lidingö Friidrott hälsar alla deltagare, ledare, funktionärer och publik hjärtligt välkomna till Luciaspelen 11-12 december 2021 i Sättra friidrottshall, en av landets största inomhustävlingar.

Starttider Tävlingarna startar både lördag och söndag klockan 09.00 och beräknas vara slut kl.16.00. På fredagen startar tävlingarna 17:30

Nummerlappar erhålles individuellt vid sekretariatet och samma nummerlapp används alla dagarna. Kontrollera startnumret på avprickningslistan först. Lappen ska fästas på bröstet. Valfri placering på bröst eller rygg för stavhoppare. Reklamen får ej vikas in. Nummerlappen får behållas av den tävlande efter tävlingens slut.

Avprickning i samtliga löpgrenar (hopp och kast är det uppropet som gäller som avprickning). Avprickningslistorna för lopp är uppsatta på väggen mellan omklädningsrummen och hallen, i den sluttande gången mot utomhusplanerna. OBS! Listorna tas ned 60 minuter innan respektive start. Ej avprickade diskas i den aktuella löpgrenen. Komplettera med årsbästa för att få bättre seedning. Stafetten har andra regler, kolla under fliken stafettcupen.

Upprop sker 20 min innan start vid grenens plats. Enda undantaget är stafetterna som har upprop vid spjutnätet som ligger bredvid kulringen.

Efteranmälan mottages i **mån av plats** mot dubbel avgift senast 60 minuter innan gren start, som faktureras respektive klubb. I löpning endast om det finns plats i redan fastslagna antal heat. Efteranmälan öppnar på fredag kl. 17:00!

Kölistor för endast hopp- och kastgrenar kommer finnas i infotältet där finns möjlighet att skriva upp er på kö. Det är den aktives ansvar att gå till uppropet och se om startplats kan erbjudas.

En kölista per dag och gren. Tillgång till dagens kölista är från kl. 8:00 tävlingsdagen (alltså en för lördag och en för söndag). Plats på kölistan debiteras enligt efteranmälsprincipen.

Uppvärmning: Då inomhusytorna är begränsade till tävling finns endast de fyra träningsbanorna utanför rundbanan att tillgå. Övrig uppvärmning kan givetvis ske utomhus.

Häckloppen sker som final direkt i seedade heat baserat på angivna års-/personbästan vid avprickningen.

Hoppgrenar: i dessa reserverar vi oss för att stänga grenen i förtid om deltagarantalet överskrider 50 deltagare, i stav 20. Detta för att kunna erbjuda ett bra arrangemang.

Grenkrokar: Vid grenkrokar för aktiva (grenar som går nära varann och liknande) så är det prioritet på löpgrenarna. Grenledarna vid teknikgrenarna avgör tillfällig ändrad ordning inom en och samma omgång. I vissa fall kanske man får göra något färre hopp/kast.

Avancemang till sluttävling: I 30 och 60 meter går de åtta bästa tiderna vidare till final. I övriga grenar seedas man in i lämpligt heat där sedan tiderna är avgörande för placering.

I höjdhopp är det tre försök på varje höjd. I längd och kula har alla tre försök, varefter de åtta främsta har ytterligare tre försök. I längd kommer vi att använda två gropar där A-gropen är på innerplan.

Öppet hus: Denna nya tävlingsform är för klasserna P/F9, 10 och 11, Tävlingen avgörs under tre timmar på lördag fm mellan 09:00-12:00. För denna tävling fyller deltagarna själva (föräldrar/ledare) i ett resultatkort. När man hoppat och stött sina tre försök samt sprungit ett 60m lopp i den ordning man själv väljer kan man lämna in resultatkortet och då få ett diplom. F/P9, 10 och 11 klasserna har inga finaler på 60m. I kula och längd får alla deltagare i F/P9, 10 och 11 3 stötar var.

Stafetten se fliken Stafettcupen för mer information!

Glöm inte att uppropet för stafetten är vid spjutnätet som ligger bredvid kulringarna!

Protest

Vi kommer köra efter regelboken vilket kan innebära att diskningar av stafettlag kan ske. Protest lämnas till informationen senast 30min efter avslutad gren. En jury kommer göra en bedömning samt ge ett svar strax därefter. Protest kostar 500kr och pengarna ges åter om den går igenom.

Höjningar i höjdhoppet (Ingångshöjden bestäms på plats)

F12-F13 -5 cm-108-113-118-123-128-132-136-140-144-148-152 sedan +2 cm

F14-15-5 cm-128-133-138-143-148-152-156-160-163-166 sedan +2cm

F17 -5 cm-143-148-152-156-160-164-168-172-sedan +2 cm

P12-P13 -5 cm-118-123-128-132-136-140-144-148-152-156-160 sedan + 2cm

P14-15 -5 cm-132-136-140-144-148-152-156-160-164-168 sedan +2cm

P17 -5 cm-152-156-160-164-168-172-176-180-184-188-192 sedan +2 cm

Alla har 3 försök per höjd, 3 avbrutna försök i höjdhoppet räknas som ett hopp. Ansatsen måste påbörjas max 1 minut efter uppropet då vi har ett fullspäckt tidsprogram.

Höjningar i stavhoppet (Ingångshöjden bestäms på plats)

F13 - 150-160-170-180-190-200-210-220-230-240-250 sedan +5 cm

P13 - 150-160-170-180-190-200-210-220-230-240-250 sedan +5 cm

F14/15 - 160-170-180-190-200-210-220-230-240-250-260 sedan +5 cm

P14/15 - 170-180-190-200-210-220-230-240-250-260-270 sedan +5 cm

M - 370-390-410-426-440-452-464-476-488-500-508-516-521 + 5 cm

K - 250-270-290-305-320-335-350-365-380-390-400-408-4.16 + 5 cm

Alla har 3 försök per höjd. Ansatsen måste påbörjas max 1 minut efter uppropet då vi har ett fullspäckt tidsprogram.

Resultat sätts upp på väggen i gången. Under tävlingens gång och efter varje dag kommer en komplett resultatlista finnas på denna sida.

Prisutdelning genomförs efter avslutad gren. Medaljer till de tre främsta i varje gren utom i "Öppet hus" klassen där samtliga deltagare som fullföljer tävlingen får diplom. Lagpriser till de tre främsta lagen i varje stafettkategori och pokal till den främsta föreningen.

Mat & dryck: Cafeterian i Sättrahallen är öppen och här finns möjlighet att köpa enklare mat, smörgåsar, kaffe, dricka, godis mm.

Innerplan får endast beträdas av tävlande i aktuell gren samt funktionärer. Passage genom staketet vid läktaren är av säkerhetsskäl helt förbjudet.

Parkering sker på de parkeringsplatser som finns 100 m innan hallen samt på skolgården 100 m bortom hallen. Med fördel så laddar du ner en parkeringsapp, då det brukar bli kö till betalstationerna. Följ instruktionerna vid respektive parkering.

Trygg förening

I IFK Lidingö Friidrott arbetar vi aktivt med att efterleva vår policy mot mobbing, trakasserier, övergrepp och andra kränkningar. Vi kommer därför att ha noll tolerans mot beteenden som strider mot den policyn. Tillsammans skapar vi en trygg miljö för ALLA!

Corona restriktioner

Med anledning av FHMs nya direktiv vid sammankomster gäller följande:

Tävlande, funktionärer och ledare kommer in utan restriktioner annat än att tänka på att hålla avstånd och tvätta sig ordentligt, som vi redan alla är inkörda på.

De som kommer som "bara" publik ber vi ta med vaccinationsbevis. Bevis på att man redan haft Covid räcker inte.

Vi följer med detta de restriktioner som FHM har.

Övrigt: Vi ska göra allt vi kan för att ni ska trivas och att tävlingarna ska bli så rättvisa och lyckade som möjligt. Håll också utkik efter de speciella regler som finns i hallen och tveka inte att fråga någon av våra funktionärer. Respektera avspärningarna.

Pris för tävlingsrekord: Till de individuella segrare som sätter tävlingsrekord (gäller alltså ej stafett) delas det ut specifikt tävlingsrekordpris.

Lycka till!