

PM Heleneholms spelen/UDM 12-14 år

Lör-Söndag den 29-30 augusti 2009

Heleneholms IF hälsar Er alla hjärtligt välkomna

- Efteranmälan** Efteranmälan kan göras i mån av plats och mot dubbel avgift på plats
- Omklädnad** Omklädnad i byggnaden bakom Heleneholms klubbhus, där även toaletter finnes
- Startlistor** Startlistor för samtliga grenar finns inlagda på Heleneholms spelens hemsida www.heleneholmsif.se samt anslås på avprickningstavlan.
- Avprickning** Senast 1 timme före start i samtliga löpgrenar, avprickningslistor finns på gaveln av kanslibyggnaden. Saknas bästa resultat på listan skriv in det. I tresteg har vi en avprickningslista som vi vill att ni skriver in vilken hoppzon/planka ni önskar, (går att ändra efter inhopning) Listan tas ner 30 min före start.
- Uppvärmning** All uppvärmning sker utanför tävlingsarenan..
- Upprop** 15 minuter före start är det upprop vid respektive grens startplats.
- Nummerlapp** Nummerlapp används i 600/800/1500,hinder/2000 m samt stafetter, Nummerlappar erhålles i samband med uppropet 15 min före start vid resp start. I övriga grenar saknas nummerlapp. **I stafetterna endast sista löpare**
- Spikar** Max 6 mm i löpgrenar. Max 9 mm i hoppgrenar.
- Regler** SFIF:s tävlingsregler gäller.
- Kansli** Vid frågor på tävlingsdagen, vänd Er till kanslipersonalen. Kansliet finns i Heleneholms klubbhus.
- Sprint/häck löpn**
Till final: 2 försök 1-2 i resp. heat + fyra tider till **final**
3 försök 1-2 i resp. heat + två tider till **final**
- Om försök utgår löps finalen på försökstid enligt tidsprogram
- 200-2000m** **Final direkt.** I vissa klasser löps det i **A, B-heat osv** Seedning av heat sker efter anmäld tid. **Tiderna** i mål **avgör** placering.

Längd/Tresteg 2 hoppgropar används båda på bortre långsidan. . Grop **A** mot kastburen
Grop **B** vid 200m starten

Höjd .
P12/13/14 110-117-123-128-133-137 + 3 cm
F12/13/14 105-112-118-123-128-132 + 3 cm

Stav *Efter förfrågan på uppropet*

Kula Följande vikter gäller: **2,0 kg P10, P11** i övrigt enl SFIF's regelbok

Diskus/Spjut/Slägga Vikter enligt SFIF's regelbok.

Egna redskap Invägning sker på sekretariatet

Resultatlista Resultat redovisas efterhand på anslagstavlor i anslutning till avprickningslistorna Preliminär res.lista kommer att läggas ut på www.heleneholmsif.se efter varje tävlingsdag.. Resultatlista skickas även per mail till varje deltagande förening.

Prisutdelning Till de tre bäst placerade i finalen P/F 10-11. **I P/F 12-14 utdelas UDM plakett. OBS MINST 2st måste starta för att UDM mästare/medalj skall utdelas**

Servering Dryck, frallor, kakor, kory, m.m. serveras inne i klubbhuset

Upplysningar Heleneholms IF kansli, 040-19 42 20

Idrottsplatsen Adress Ystadvägen 23 b infart efter Heleneholmsskolan (finns pilar som visar var infarten finns). Inre ringvägen avfart E65/Ystad in mot Malmöcentrum efter 4:e trafikljuset titta åt vänster. Har ni passerat McDonalds har ni kommit för långt. **Infart till avgiftsbelagd parkering från Eriksfältsgatan (parallellgata till Ystadvägen) vid Aurahallen.**

Tävlingsledning Jan-Erik Johansson mobil tävlingsdagarna **0706-54 19 73 OBS Endast igång tävlingsdagarna**

VÄLKOMNA TILL HELENEHOLMSPELEN o UDM 2009