



# PM GÖTALANDSMÄSTERSKAP

17–18 september 2022 i Eslöv

## Indhold

1	Götalandsregionens distrikt, deltagare og grenutbud .....	4
1.1.1	Kvalgrænser .....	4
1.2	Dagsprogram, klasser og grenprogram .....	4
1.2.1	Dag 1.....	4
1.2.2	Dag 2.....	4
2	Logi, mat og lokaliteter med mera .....	5
2.1.1	Försäljning av redskap med mera .....	5
2.1.2	Parkering.....	5
2.1.3	Busstransporter .....	5
2.1.4	Matsservering .....	5
2.1.5	Övernattning .....	6
2.1.6	Tävlingsområde .....	6
2.1.7	Kiosk .....	6
3	Funktionärer .....	7
3.1	Tävlingsledning, organisation och kontaktuppgifter .....	7
3.2	Funktionärer .....	7
3.2.1	Tävlingskontrollant .....	7
4	Före tävling .....	8
4.1	Anmälan.....	8
4.1.1	Startavgifter.....	8
4.1.2	Efteranmälan .....	8
4.1.3	Stafettanmälan .....	8
4.1.4	Nummerlappar .....	8

4.2	Lagledarsamling, tekniskt möte och uttagning av jury.....	8
4.3	Egna redskap .....	8
4.3.1	Redskapsvikter.....	8
4.3.2	Invägning .....	9
4.4	Inför grenstart .....	9
4.4.1	Avprickning.....	9
4.4.2	Upprop.....	9
4.4.3	Uppvärmning.....	10
5	Under tävling .....	11
5.1	Tävlingsregler .....	11
5.1.1	Tävlingsregler .....	11
5.1.2	Många deltagare i teknikgrenar .....	11
5.2	Höjningsschema .....	11
5.2.1	Höjningsschema i höjd.....	11
5.2.2	Höjningsschema i stav .....	11
5.3	Löpgrenar .....	11
5.3.1	Spiklängd .....	11
5.3.2	Häckregler.....	12
5.3.3	Löpningar 60 och 80 meter .....	12
5.3.4	Löpningar från 200 meter och längre.....	12
5.3.5	Stafett.....	12
5.4	Resultat.....	13
5.4.1	Resultatlistor .....	13
5.4.2	Priser och deras kostnader.....	13

5.4.3	Poängberäkning.....	13
5.4.4	Prisutdelning.....	13
5.5	Protest .....	13
5.6	Sjukvårdsberedskap.....	13
6	Efter tävling .....	15
6.1	Dusch med mera .....	15
6.2	Utrustning.....	15

# 1 Götalandsregionens distrikt, deltagare och grenutbud

Tävlingen sker mellan följande lag:

- Blekinge
- Bohuslän-Dal
- Göteborg
- Halland
- Skåne
- Småland
- Västergötland
- Östergötland

## 1.1.1 Kvalgränser

Det finns inga av tävlingsarrangören givna kvalgränser. Varje distrikt sätter själv upp sina regler för uttagning av deltagare i grenarna och anmäler.

## 1.2 Dagsprogram, klasser och grenprogram

### 1.2.1 Dag 1

P13: 60m, 200m, 1500m, tresteg, spjut, slägga, stav

P14: 80m, 300m, 2000m, tresteg, spjut, slägga, höjd

F13: 60m, 200m, 1500m, tresteg, spjut, slägga, stav

F14: 80m, 300m, 2000m, tresteg, spjut, slägga, höjd

### 1.2.2 Dag 2

P13: 600m, 60mh, 200mh, längd, diskus, kula, höjd

P14: 800m, 80mh, 300mh, 1500mh, längd, diskus, kula, stav

F13: 600m, 60mh, 200mh, längd, diskus, kula, höjd

F14: 800m, 80mh, 300mh, 1500mh, längd, diskus, kula, stav

Stafett 8 x 200 m distriktsvis

## 2 Logi, mat och lokaliteter med mera

### 2.1.1 Försäljning av redskap med mera

Global Sport kommer till tävlingarna med försäljning av skor, kläder, material mm.

### 2.1.2 Parkering

Parkering sker på gatorna i området kring Ekevalla IP. Under söndagen kommer även grusplanen att vara tillgänglig för parkering. Husbilar kan parkeras bakom Ekevalla IP vid Trollsjön.

### 2.1.3 Busstransporter

Observera att höga bussar inte kan köra genom Eslöv eftersom det finns broar som är för låga. Busstransporter från Norrevångsskolan till Ekevalla sker via riksvägen och vägkorsning vid Östra Asmundstorp.

### 2.1.4 Matsservering

Matsservering sker i Ekenässkolans matsal som är belägen i direkt anslutning till Ekevalla IP. Mat som kommer serveras är:

- Frukost lördag
- Lunch lördag
- Middag lördag
- Frukost söndag
- Lunch söndag
- Middag söndag (kan eventuellt utgå ifall för få beställer)

Samtliga måltider är självservering i skolans matsal. Medicinsk specialkost tillhandahålles med föransökan.

- Frukost serveras mellan kl. 7.30-9.00 på lördagen och 07.00-9.00 på söndagen. I frukostbuffén ingår gröt, fil, flingor, ägg, bordsmör, pålägg, grönsaker, mjölk, juice, kaffe och the.
- Lunch serveras mellan kl. 11.00-14.00. I lunchen ingår två rätter, salladsbuffé, knäckebröd, smör, mjölk, vatten, kaffe och the.
- Middag serveras mellan kl. 16.30-19.00 på lördagen och 16.30-18.00 på söndagen. I middagen ingår två rätter, salladsbuffé, knäckebröd, smör, mjölk, vatten, kaffe och the.

Kostnad för mat:

- Frukost 75 kr
- Lunch 90 kr

- Middag 90 kr

Vi behöver en *preliminär mat- och logianmälan den 26 augusti*. Denna anmälan behöver inte ha med namn. Om ni till exempel vet att ni skickar 8 tävlande per gren och att dessa ska ha alla måltider samt övernatta två nätter kryssar ni motsvarande antal i rätt kolumn.

Den *definitiva anmälan behöver vi senast den 9 september*. Denna anmälan används för fakturering samt för fördelning av sovplatser.

De båda anmälningarna behöver inte vara helt exakta i antal, men det är bra om de är någorlunda lika.

Om ni anländer på fredag kväll rekommenderas "Linnea och Basilika", "Burger King" eller "Subway" (vid flygfältet) eftersom det är lätt att parkera utanför samt att det finns plats för många gäster.

#### 2.1.5 Övernattning

Övernattning sker på:

- Norrevångsskolan
- Ekevalla idrottshall
- Egen regi

Uppdelning av sovplatser inom Norrevångsskolan och Ekevalla idrottshall sker genom tävlingsorganisationens försorg.

#### 2.1.6 Tävlingsområde

Tävlingsområdet, det vill säga innanför staketet, får endast beträdas av funktionärer och aktiva.

#### 2.1.7 Kiosk

Kiosken på Ekevalla kommer att servera:

- Kaffe
- The
- Dricka
- Smörgåsar
- Korv
- Fukt
- Choklad med mera

## 3 Funktionärer

### 3.1 Tävlingsledning, organisation och kontaktuppgifter

Övernattning Norrevångsskolan: 076–2289020

Övernattning Ekevall: 070–3496023

### 3.2 Funktionärer

#### 3.2.1 Tävlingskontrollant

Tävlingskontrollant utses av Friidrottsförbundets styrelse.



## 4 Före tävling

### 4.1 Anmälan

Mat- och logianmälan sker via Excel-bladet.

Tävlingsanmälan sker via AthletiComp, se länk på hemsidan.

#### 4.1.1 Startavgifter

- 80 kr/gren
- 200 kr/lag i stafett
- 200 kr/gren i efteranmälningsavgift

#### 4.1.2 Efteranmälan

Efteranmälan får endast göras av distrikten mot kontant betalning. Vid ledarträffen anmäler varje distrikt vem som får göra efteranmälan.

Efteranmälan kan göras minst 90 minuter före start i mån av plats, mot en avgift på 200: - kontant betalning eller Swish.

#### 4.1.3 Stafettanmälan

Laguppställning för stafetter skall vara inlämnade till sekretariatet senast 2 timmar innan grenstart. Ange namn och ålder på deltagarna.

#### 4.1.4 Nummerlappar

- Nummerlappar till alla deltagare.
- Nummerlappar hämtas vid sekretariatet.
- Nummerlappar ska bäras fullt synliga på bröstet.

### 4.2 Lagledarsamling, tekniskt möte och uttagning av jury

Lagledarna, minst en från varje distrikt och tävlingsledningen samlas en timma innan tävlingsstart. Arrangören går igenom förutsättningarna för tävlingarna. Jury utses av närvarande distriktsledare. Juryn ska bestå av tävlingsledaren eller annan i tävlingsledningen, kontrollanten och en representant från ett distrikt. Distrikten anmäler vem som får göra efteranmälan.

### 4.3 Egna redskap

Egna redskap är tillåtna under förutsättning att de vägts in och godkänts samt att övriga tävlande får använda dem.

#### 4.3.1 Redskapsvikter

Kula 2 kg: F13

Kula 3 kg:	F14 + P13
Kula 4 kg:	P14
Diskus 0,6 kg:	F13 + P13
Diskus 0,75 kg:	F14
Diskus 1 kg:	P14
Slägga 2 kg:	F13
Slägga 3 kg:	F14 + P13
Slägga 4 kg:	P14
Spjut 400 g:	F13 + P13
Spjut 500 g:	F14
Spjut 600 g:	P14

#### 4.3.2 Invägning

Invägning sker vid kulbanan 90 minuter före grenstart. Efter det att redskapet vägts in handhar grenledare redskapet. Redskapet får användas av alla tävlande i grenen. Tävlade som eventuellt inte går vidare till final måste kvarlämna sitt invägda redskap tills dess att tävlingen genomförts fullt ut. Invägningen utförs av grenledare diskus/spjut. Dick Blom väger in.

### 4.4 Inför grenstart

#### 4.4.1 Avprickning

Avprickning i alla grenar 60 minuter före start. Dock är det 80 minuter före start i stavhopp. Listor finns på planket vid Ekevallahallen. Sätt signum - stryk inte över några namn, skriv "Ej start" vid strykning.

#### 4.4.2 Upprop

Upprop sker i tältet och detta gäller i alla grenar. Skulle de uppstå en krock i tidsprogrammet skall den aktive uppmärksamma grenledaren i aktuell teknikgren (dvs. hopp eller kastgren), som löser den uppkomna situationen i samförstånd med den aktive. Om vi alla hjälps åt kommer vi att få en fin och sportslig tävling. De korta loppnen löps i försöksheat, eventuellt semifinalheat och final. Om det pga strykningar återstår färre än 7 deltagare i en gren löps finalen på tiden för försöksheatet. Endast tider gäller för vidarekvalificering till final.

Tider för upprop i callingtältet före starttid:

- 40 minuter för teknikgrenarna
- 60 minuter för stavhopp
- 30 minuter för löpgrenarna

#### 4.4.3 Uppvärmning

Uppvärmning får som vanligt ej ske på innerplan. Använd vårt Trollsjöområde som gränisar intill idrottsplatsen. På innerplan vill vi endast ha tävlande som deltar i någon pågående gren samt funktionärer. Uppvärmning för häck sker inomhus i löpargången.

## 5 Under tävling

### 5.1 Tävlingsregler

#### 5.1.1 Tävlingsregler

Tävlingarna ska genomföras enligt Svenska Friidrottsförbundets tävlingsregler.

#### 5.1.2 Många deltagare i teknikgrenar

Kval i pooler kan förekomma vid stort deltagarantal.

### 5.2 Højningsschema

#### 5.2.1 Højningsschema i høj

F 13:	1.14	1.20	1.26	1.32	1.37	1.42	1.46	1.50	1.54	1.57	1.60	2 cm
F 14:	1.28	1.34	1.39	1.44	1.48	1.52	1.56	1.59	1.62	1.65	1.67	2 cm
P 13:	1.26	1.32	1.38	1.43	1.47	1.51	1.55	1.59	1.62	1.65	1.68	3 cm
P 14:	1.30	1.36	1.41	1.46	1.50	1.54	1.58	1.62	1.66	1.69	1.72	3 cm

#### 5.2.2 Højningsschema i stav

F 13 1.70 +10 cm efter 270 cm +5 cm

F 14 2.00 +10 cm efter 330 cm +5 cm

P 13 1.80 +10 cm efter 270 cm +5 cm

P 14 2.10 +10 cm efter 330 cm +5 cm

### 5.3 Långd och tresteg

Alla får tre hopp i försöket och de åtta bästa går vidare till final där ytterligare tre hopp genomförs.

### 5.4 Löpgrenar

#### 5.4.1 Spiklångd

Allvädersbanorna på Ekevallå tål 6 mm spik i löpgrenar och långdhopp, och max 9 mm i höjdhopp och spjut.

#### 5.4.2 Häckregler

Klass		Höjd (cm)	Antal	Första häck (m)	Mellan häckar (m)	Sista häck (m)
F13	60 m häck	68,6	6	11,75	7,65	10,00
P13	60 m häck	76,2	6	11,75	7,65	10,00
F14	80 m häck	76,2	8	12,00	8,00	12,00
P14	80 m häck	84,0	8	13,00	8,50	7,50
FP13	200 m häck	68,6	5	20,00	35,00	40,00
FP14	300 m häck	76,2	7	45,00	35,00	45,00

#### 5.4.3 Löpningar 60 och 80 meter

Antal startande	Antal försöksheat	Antal semifinaler
1–6	Final direkt	
7–12	2	0
13–18	3	0
19–24	4	2
25–30	5	2
31–36	6	3
37–42	7	3

#### 5.4.4 Löpningar från 200 meter och längre

Avgörs i seedade finaler, A-, B, C- o.s.v. A-finalen avgörs alltid sist. Löpare med de bästa angivna tiderna placeras i A-heatet. Löpare som ej angivit årsbästa alternativ personbästa efter avprickning blir ej seedad. Sluttiderna från de olika heaten är helt avgörande för slutplacering.

#### 5.4.5 Stafett

Stafettens genomförande 8 deltagare (4 flickor (två/åldersklass) och 4 pojkar (två/åldersklass)).

Första sträckan är 250 meter med start vid 100 meter starten. Sträckorna 2–7 är 200 meter med växlingar vid 250 meter och 50 meter före mål med en växlingszon på 20 meter. Sista sträckan är 250 meter.

## 5.5 Resultat

### 5.5.1 Resultatlistor

Resultatlistor under tävlingens gång via hemsidan och AthletiComp. Anslås även på fönstret vid kiosken.

### 5.5.2 Priser och deras kostnader

Till 1:an, 2:an och 3:an delas guld, silver, bronsmedaljer ut och bronsmedaljer till 4:an, 5:an och 6:an. I stafett får 1:a, 2:a och 3:e lag medaljer till sina 8 deltagare. Bästa distrikt, sammanlagt flickor och pojkar, får Regionens lagpris (en stor pokal).

### 5.5.3 Poängberäkning

För distriktslagtävlingen gäller följande poängberäkning i fallande skala. De sex främsta i varje gren = 6, 5, 4, 3, 2 och 1. Varje distrikt får tillgodoräkna sig poäng för de två bästa deltagarna i varje gren. Poängställningen ska uppdateras löpande och delges under tävlingens gång.

### 5.5.4 Prisutdelning

Prisutdelning sker omgående efter avslutad gren. Funktionär tar med sig pristagarna till prispallen.

## 5.6 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 är 300 kr, som återfås om protesten godkänns.

## 5.7 Sjukvårdsberedskap

Det finns sjukvårdare på plats och kontakt tas via grenledaren.

Om någon deltagare blir skadad gäller följande:

1. Lätta skador omhändertas av ledare.
2. Om det behövs förband av olika typer har sjukvårdaren en viss mängd av detta. Påkalla sjukvårdare genom direktkontakt, via speaker eller sekretariat.
3. Vid svårare skador – **våga agerar och vänta inte!** Eftersom det finns många personer på plats kan flera saker utföras samtidigt. Tag kommando över situationen och tala om vad som ska göras. Till exempel:
  - a. Ring 112!
  - b. Öppna grinden! (Ambulansintag är den stora grinden vid grusplanen/släggkastningen som är öppen eller kan öppnas av personal vid sekretariatet.)
  - c. Tag kontakt med speakern/sekretariat/måltorn och tala om vad som hänt! (Speaker, sekretariat och måltorn kan sedan meddela vidare.)
  - d. Hämta sjukvårdare!
  - e. Hämta hjärtstartare som finns på sekretariatet!

- f. Utgå från *L-ABC* står för, **Livsfarligt Läge, Andning, Blödning och psykisk Chock eller Cirkulationssvikt**. *L-ABC* talar om i vilken ordning man ska prioritera olika skador vid en olycksplats.

Bäst är dock att förebygga skador. *Tex ska **absolut ingen tävlande** befinna sig på fotbollsplanen eller grusplanen då tävling i diskus/spjut eller slägga pågår.*

## 6 Efter tävling

### 6.1 Dusch med mera

Duschning bör ske fortlöpande allt eftersom de tävlande avslutar sin verksamhet. Annars är det risk för köbildning och fördröjningar. Det kommer även att finnas duschmöjligheter på Eslövshallen som ligger vid Norrevångsskolan.

### 6.2 Utrustning

De tävlande ombeds att kontrollera sina tillhörigheter så att allt finns med då hemresa sker.