



PM för PALLAS-SPELEN 2018



IK PALLAS, IK Finish, Heleneholms IF och IFK Lund hälsar alla välkomna till vår tävling i Athleticum. För att underlätta för samtliga, så vill vi att Ni tar noga del av de anvisningar som finns i detta PM.

Lycka till under helgen!

- **Athleticum:** Friidrottshallen ligger placerad mellan Malmö Stadion och gamla Kombihallen på stadionområdet.
- **Omklädningsrum:** All omklädning kan sker på Athleticum.
- **Uppvärmning:** Uppvärmning får ske i Löpargången under Malmö Stadion eller utomhus.
- **Avprickning/Upprop:** Avprickning sker endast i löpgrenar 60 min. före utsatt starttid. Avprickningslistor finns uppsatta i Tävlingshallen. De som ej lämnat personbästatider vid anmälan ombedes göra detta på avprickningslistan för seedning. Gäller 200m och längre. Muntligt upprop för samtliga grenar utom stavhopp sker vid startplatsen. Uppropet sker 15 min. före resp. grens start. **Stavhoppare** sker upprop 60 min före start av önskad starthöjd
- **Spiklängder:** I hoppgrenar max 9 mm, i löpgrenar max. 6 mm.
- **Kvalificering:** I 60 m och 60 m häck genomförs försök och final. I några klasser kommer det att genomföras A-, B- och C-finaler. Samtliga finalkvalificeringar baseras på försökstiden. I försöken avgörs inplacering i resp. heat genom slumpvis lottning. Inplacering i A-, B- resp. C-final sker enligt följande:
1-8 i A-final, 9-16 i B-final, 17-24 i C-final osv. Antalet finaler beror på antalet försöksheat i resp. gren enl. följande: -4 heat A-final, 5-8 heat A-B-final osv. Utgår försök så springs finalen på försökstiden
Utgår försök för 60 m häck för 19års och seniorklassen kommer ett extra lopp att genomföras, anmälan i samband med avprickning.
200 m och däröver baseras inplaceringen i heaten av de insända bästatiderna. Då mer än en final förekommer, kommer finalerna att löpas i omvänd ordning, dvs A-finalen löps sist i resp. gren.
200 m löps på 4 banor upp till och med 15-årsklass, därefter 3 banor.
För Höjd och Stav genomförs inga skiljehopp vid delad 1:a plats.

OBS nya tidsregel för hopp och kast, exkl. stav

I många år har en tävlande i hopp eller kast haft 1 minut (60 sekunder) på sig att påbörja sitt försök från det man fått signal om att allt är klart.

Den tiden halveras nu till **30 sekunder i alla grenar utom stavhopp.**

se <http://www.friidrott.se/Regler/nyaregler18.aspx>

- **Ingångshöjder:** F12: 105 - 5cm till 135, därefter 3 cm. F13: 115 - 5 cm till 140, därefter 3 cm.
F14: 120 - 5 cm till 150, därefter 3 cm, F15: 125 - 5 cm till 155, därefter 3 cm.
F17: 135 - 5 cm till 160, därefter 3 cm , F19: 140 - 5 cm till 165, därefter 3 cm och
KS: 145 - 5 cm till 170, därefter 3 cm.
P12 110 - 5 cm till 145, därefter 3 cm. P13: 120 - 5 cm till 150, därefter 3 cm.
P14: 130 - 5 cm till 155, därefter 3 cm. P15: 135 - 5 cm till 160, därefter 3 cm.
P17: 150 - 5 cm till 170, därefter 3 cm. P19 : 165 - 5 cm till 195, därefter 3 cm och
MS: 175 - 5 cm till 205, därefter 3 cm.

- **Stav:** Deltagare, tag kontakt med hoppledaren i god tid för bestämning av hopphöjder. Lägsta ingångshöjd per gren, se Tidsprogrammet

- **Längd 1 och tresteg (15 årsklass och uppåt):** Innerplan.

- **Längd 2:** Vid fönstren närmast huvudentrén, samt tresteg för 13-14 årsklasserna.

- **Längd 3:** Vid fönstren närmast sekretariatet, samt tresteg för 13-14 årsklasserna.
- **Priser** 10 - 14 år klasserna- medalj till de 6 främsta
15 - 19 år klasserna- medalj till de 3 främsta
senior prischeck till segraren
veteran klasserna medalj endast till segraren
- **Slagna Pallas-Spelsrekord**, i den gren man deltagit i, efter avslutad gren belönas med,
I seniorklass med 3 000:-. Utbetalas som träningsbidrag till föreningen.
I ungdomsklass med 500:-, som presentkort.
- **Efteranmälan: i mån av plats och endast mot kontant/kreditkort betalning och mot dubbel avgiften.**
OBS!!! Efteranmälan kan endast göras vid informationen på tävlingsdagen, dock senast 1 timme före grenstarten.
OBS **Anmälningarna är bindande** och **ingen reduktion** vid avanmälningar eller grenändring efter att anmälningstiden gått ut.
- **Deltagare från utlandet:** Skall betala anmälningsavgiften på plats.
- **Servering:** Friidrottshallens servering håller öppet. Där kan du köpa kaffe, lunch mm.
- **Övrigt:** Om försöken utgår genomförs final på försökets starttid.
I löpgrenar från 400 m och längre används nummerlappar, dessa utdelas i samband med uppropet 15 min. före start (OBS nummerlapp per lopp).
Väskor och dylikt får ej tas in på tävlingsbanan.
Vistelse på tävlingsbanan är tillåten endast för aktuella tävlande och tjänstgörande funktionär/omare. Övriga hänvisas till läktaren.