

PM för:

QUALITY HOTEL™ *games*



I Telekonsult Arena 20–22 januari 2023

Med drygt 2 500 starter har vi samma volymer som före pandemin vilket vi är väldigt glada och tacksamma för. Det höga antalet starter ställer stora krav på att alla medverkar till att vi kan hålla tidsprogrammet. Dvs. var på rätt plats vid rätt tid och var förberedd. Det är också extra viktigt att alla tävlande verkligen prickar av sig, observera att avprickning endast sker online, se mer info nedan. På tävlingsplats (vid grenen) kommer det att finnas en mycket begränsad tid för förberedelser. På sprintsträckorna innebär det att man ställer in blocken och gör max en provstart. I uppvärmningshallen finns goda möjligheter till förberedelser!

ALLMÄN INFORMATION

TÄVLINGSARENA är Telekonsult Arena, Hejaregatan 9, Växjö.

ÖPPETTIDER för Telekonsult Arena är öppen på fredagen kl. från 16.30, lördag från kl. 08.30 och söndag från kl. 07.30.

PARKERING finns i anslutning till Telekonsult Arena, närmst är parkeringen norr om Telekonsult Arena, längs med Hejaregatan.

OMKLÄDNINGSRUM finns i Telekonsult Arena.

TOALETTER för aktiva och tränare finns både i uppvärmningsarenan och i Telekonsult Arena. I Telekonsult Arena finns det många toaletter bakom 60 m starten utöver de som är i omklädningsrummen.

LÄKTARE finns längs upploppet och det finns drygt 700 sittplatser. Ställ INTE era väskor upp på läktaren så får flera plats.

ENTRÉ FÖR AKTIVA OCH TRÄNARE sker vid entrén som ligger på den västra gaveln av Telekonsult Arena (den mot Värendsvallen, friidrott utomhus).

KIOSK kommer att finnas i Telekonsult Arena. **Vi tar inte emot kontanter.** Vi serverar bland annat pastasallad, lasagne/pastagrätäng, hamburgare, korv, frallor/baguetter. Vegetariska, glutenfria och laktosfria alternativ. För övrig special kost ber vi er ta med mat eller besöka en restaurang. Medhavd mat får ätas i arenan.

NUMMERLAPPAR, STAVINLÄMNING

NUMMERLAPPAR Är packade föreningsvis och hämtas i området bredvid kiosken. Nummerlapparna kan hämtas på fredag kl. 17.30-20.00, lördag 08.45-14.45 och söndag 07.45-13.45. Övriga tider finns nummerlapparna att hämta i kiosken. Nummerlappar för aktiva från utländska föreningar betalar startavgiften i kiosken där även dessa nummerlappar finns. Nummerlappen ska fästas på tävlingströjan i brösthöjd. I höjd och stav alternativt på ryggen. Reklamtexten får inte vikas in.

STAVINLÄMNING För er som kommer på fredagen går det bra att lämna stavarna i arenan fram till kl. 20.30.

INFÖR, UNDER OCH EFTER TÄVLINGEN

EFTERANMÄLAN endast i mån av plats, fram till 60 min före grenstart mot dubbel avgift. All efteranmälan görs på [easyrecord.se](https://www.easyrecord.se). Om du inte är anmäld i fler grenar sen tidigare hämtar du din nummerlapp i Sekretariatet som ligger upp för spiraltrappan vid längd 3.

AVPRICKNING skall ske senast 60 minuter före grenstart i alla grenar för alla åldersklasser. All avprickning sker online på [EasyRecord.se](https://www.EasyRecord.se), avprickningen öppnar efter midnatt på respektive tävlingsdag. **Endast de som är avprickade kommer att få tävla.**

Återbud till final meddelas till sekretariatet en trappa upp i Telekonsult Arena.

UPPVÄRMNING sker utomhus eller i Sprinthallen som du når via en inomhuspassage från Telekonsult Arena.

UPPROP sker på grenens tävlingsplats i samtliga grenar 10 minuter innan grenstart vid grenens tävlingsplats. För lopp 200 meter och längre sker uppropet vid 60 metersstarten.

PRISUTDELNINGAR sker direkt i anslutning till avslutad gren. I klasserna 12–15 år är det pris till de 6 främsta, denna prisutdelning hålls på området vid omklädningsrummen. Pokal till de tre främsta och medalj till placering 4-5-6.

Enbart pris till segraren i respektive gren för 17–19 år och seniorer, detta pris delas ut av grenledaren vid tävlingsplatsen för grenen. Rekordpriser kommer delas ut på innerplan och speakern kommer kalla till dessa utdelningar.

SJUKVÅRDSPERSONAL kommer att finnas på plats under tävlingarna. De har sin bas i vid målet på 60 meter.

RESULTATEN publiceras live på easyrecord.se. Inga resultat anslås i arenan. Vid felaktigheter kontakta sekretariatet.

WEBBSÄNDNING från tävlingen kommer att ske på friidrottskanalen.se.

TÄVLINGSREGLER FÖR QUALITY HOTEL GAMES

INNERPLAN är endast till för de aktiva som för tillfället tävlar samt funktionärer och fotografer med ackreditering. **Övriga håller sig utanför avspärrningarna.** Önskas innerplansaccess tas kontakt med tävlingsledaren.

F12, F13, P12 OCH P13 alla deltagare har fyra försök vardera i längd och kula. Inga finaler i dessa klasser. I dessa klasser fördelar vi så att alla deltagare från samma förening hamnar i samma pool.

LÄNGDHOPP för vissa klasser 14 år och äldre avgörs i två seedade pooler där finalhoppningen avgörs i en grop. Behövs det ny inhopning för någon som behöver byta grop inför finalhoppningen ges det möjlighet till det enligt överenskommelse med grenledaren.

STAVHOPP män delas upp i två pooler. Pool B startar kl. 14.35. **Pool A startar inhopningen så snart Pool B tävlat klart. OBS! Avprickning för Pool A är senast kl. 15.00.** [Se listan för vilka som hoppar i vilken pool här.](#)

HEATINDELNING OCH BANLOTTNING

Heatindelning och banlottning sköts av representant i sekretariatet.

Heatindelningar/banlottningar Dessa anslås på easyreckord.se ca 30 minuter före respektive grenstart.

På 60 m och 60 m häck går de 8 främsta tiderna till final. Vid fler än 3 försöksheat avgörs även en B-final för försökstiderna 9–16. Vid max 8 avprickade på 60 m och 60 m häck avgörs finalen direkt på försökstiden och extralopp erbjuds på finaltiden.

A-finalerna går först på distanserna 200 m, 400 m, 800 m, 1000 m och 1500 m.

Seedning

- görs på alla lopp där det inte erbjuds någon final.
- i seniorklasserna sköts seedningen av Håkan Widlund på 200 m och 400 m, samt av Per Skoog på 800 m och 1500 m.
- i övriga klasser görs seedningen utifrån resultat angivet i startlistan.
- där det blir fler än ett heat avgörs loppet i seedade A- och B-finaler.

200 meter

- För män och kvinnor 200 m används bana 2–6 (seedade 6-5-4-3-2).
- För övriga klasser används samtliga banor. Banorna är då seedade 4-3-5-6-2-1.

400 meter

- På 400 m används samtliga sex banor i alla åldersklasser och de är seedade 5-6-4-3-2-1.

HÖJNINGSSCHEMA HÖJD

M	170	180	185	189	193	196	199	201	203	205	+2
P17	145	151	156	161	165	169	172	175	177	179	+2
P15	130	138	145	151	156	161	165	169	172	175	+2
P14	122	130	137	143	148	155	155	158	161	164	+2
P13	117	125	132	138	143	147	150	153	156	159	+2
P12	112	120	127	133	138	142	145	148	151	153	+2
K	145	150	155	160	164	167	170	173	176	179	+2
F17	128	135	141	146	151	156	160	164	166	168	+2
F15	120	128	135	141	146	151	156	160	164	167	+2
F13	108	116	123	129	135	141	145	149	151	153	+2
F12	108	116	123	129	135	141	145	149	151	153	+2

HÖJNINGSSCHEMA STAV

M	398	418	438	453	467	481	+ 10 cm
P17	227	247	267	287	307	327	+ 10 cm
P15	141	161	181	201	221	241	+ 10 cm
P13	131	151	171	181	191	201	+ 10 cm
K	308	323	338	353	368	378	+ 10 cm
F17	204	224	244	254	264	274	+ 10 cm
F15	186	206	216	226	236	246	+ 10 cm
F13	121	131	141	151	161	171	+ 10 cm

För de som vill gå in på lägre höjd än angiven lägsta höjd i höjningsschemat sänker vi med samma antal centimeter som mellan de två första angivna höjderna i höjningsschemat till den ingångshöjd som önskas. Meddela grenledaren vilken höjd ni vill gå in på.

TRESTEGSPANKOR finns på längd/tresteg 2 på 11 och 13 m, samt målad plankor på 9 m. På längd/tresteg 1 (F14, F15 och P15) finns plankor på 9.30 m samt målad plankor på 7 m. Ange vid avprickningen vilken plankor du vill hoppa från.

Vid **STAV, LÄNGD, TRESTEG OCH HÖJD** finns ansatsmarkeringar att låna. Observera att det är förbjudet att göra markeringar på banan med exempelvis krita/magnesium.

HÖGSTA TILLÅTNA SPIKLÄNGD är 7 mm förutom i höjd där man får ha 9 mm.

STAVPLUGGAR av svart gummi är ej tillåtna. **STAVPLUGGAR** av plast är tillåtna.

EGNA REDSKAP skall lämnas för invägning/mätning senast en timme före grenstart. Redskapen lämnas i en låda vid kastväggen. De invägda redskapen hämtas ut på samma ställe efter avslutad tävling.

FRÅGOR

TÄVLINGSLEDARE är **Martin Joabsson**, IFK Växjö, martin.joabsson@gmail.com.

FRÅGOR BESVARAS av IFK Växjös kansli 0470–16116 eller info@ifkvaxjo.se