

# PM Svealandsmästerskapen utomhus 2022

10-11 september



**Råby-Rekarne FIF hälsar alla aktiva och ledare välkomna till 2022 års upplaga av Svealandsmästerskapen på Ekängens Friidrottsarena i Eskilstuna.**



I samband med årets Svealandsmästerskapen kommer också finalen av paratävlingen MälarSerien av genomföras. Den tävlingen startar redan kl. 11.00 och beräknas avslutas ca kl. 15.00 med prisutdelning för samtliga deltagare i den tävlingen.

## Parkering

Finns intill arenan.

Adressen till arenan är Ekängens Friidrottsarena, Kjulavägen 74, 633 62 Eskilstuna.

## Tekniskt möte

Lördag 10 september kl. 10.30. Samling vid måltornet. Alla distrikt bör vara representerade vid mötet.

## Tävlingsjury

Består av tävlingsledare samt två representanter från två olika distrikt. Dessa utses i samband med det tekniska mötet.

## Nummerlappar

Ett kuvert/distrikt delas ut i samband med tekniska mötet. I kuvertet medföljer en startlista över vilken deltagare som har respektive nummer. Nummerlappen ska bäras synlig på bröstet. I stavhopp är det valfritt om man vill ha den på bröstet eller på ryggen. I kuvertet finns också matkuponger som ska lämnas in i matsalen när man ska äta.

## Avprickning

Avprickning i samtliga grenar senast 60 minuter före grenstart (90 minuter i stav) på listor uppsatta bakom måltornet. Ej avprickad deltagare får ej starta! Avprickad deltagare som ej kommer till start kan diskvalificeras från framtida starter under helgen. Ingen avprickning till final som avgörs efter försök. I tresteg ska plankan anges redan vid avprickning. Detta för att minska antalet plankbyten. I diskus och slägga anger man vilket håll man kastar åt. Detta för att minska antalet förflyttningar av kastburen.

## Upprop

Upprop på tävlingsplatsen enligt följande:

Löpning: 10 minuter före start.

Teknikgrenar (utom stavhopp): 30 minuter

Stavhopp: 45 minuter

## Efteranmälan

Är möjlig i mån av plats. Efteranmälan på tävlingsdagen kan endast göras av ansvarig distriktsledare. Avgiften för efteranmälan är 160:-/start.

## Tidsprogram

Finns publicerat på [www.rabyrekarne.se](http://www.rabyrekarne.se). Det är många deltagare och långa grenar, vilket innebär att det kan bli krockar mellan grenar. Aktiv som behöver lämna grenen gör upp detta med grenledaren och kan bli satt först eller sist i samma hopp/kastomgång, missar man dock sin omgång helt sätts försöket som ogiltigt försök.

## Stafettlag

Laguppställning ska lämnas in i sekretariatet senast 15.30 på söndagen på särskild blankett. Blankett för stafettlag finns i nummerlappskuvertet för de distrikt som anmält lag och delas ut på tekniska mötet för övriga.

## Löpning

### 60m, 80m, 60mh, 80mh

Avgörs i A- och B-final i de klasser där det är 25 eller fler avprickade. Inga semifinaler. De 8 bästa tiderna i försöken går till A-final och de 8 efterföljande tiderna till B-final. På finaltiden löps B-finalen först.

### 200m-800m

Samtliga distanser från 200m till 800m med och utan häckar avgörs i seedade heat, där A-finalen löps först. Tider är avgörande för placering. Var noga med att kontrollera att ditt årsbästa finns på avprickningslistan.

### 1500m, 2000m och hinder

Samtliga distanser från 1500m till 2000m med och utan hinder avgörs genom en direktfinal.

## Höjd

Höjningsschema höjdhopp:

F13 117-122-127-131-135-139 + 3 cm

P13 117-122-127-131-135-139 + 3 cm

F14 122-127-132-136-140-144 + 3 cm

P14 122-127-132-136-140-144 + 3 cm

## **Stav**

Höjningsschema stavhopp:

F13 147 - 167 - 182 - 197 - 207 - 217 - 227 - 237 + 5 cm

F14 167 - 187 - 207 - 222 - 232 - 242 - 252 - 262 + 5 cm

P13 147 - 167 - 182 - 197 - 207 - 217 - 227 - 237 + 5 cm

P14 167 - 187 - 207 - 222 - 232 - 242 - 252 - 262 + 5 cm

## **Längd**

Samtliga deltagare får tre försök vardera. Därefter får de åtta bästa ytterligare tre försök. Hoppning sker i möjligaste mån i medvind.

### **F13, P13**

Hoppning sker med zon, där zonen ligger bakom plankan (1-2m från gropen).

F13 kommer att hoppa i två parallella pooler seedade efter årsbästa. De med bäst årsbästa hoppar i grop A och övriga i grop B. Grop A är belägen på upploppet och grop B på bortre lång.

### **F14, P14**

Hoppning sker med plankan. Plankan är placerad 1m från gropen.

F14 kommer att hoppa i två parallella pooler seedade efter årsbästa. De med bäst årsbästa hoppar i grop A och övriga i grop B. Grop A är belägen på upploppet och grop B på bortre lång.

## **Tresteg**

Samtliga deltagare får tre försök vardera. Därefter får de åtta bästa ytterligare tre försök. Hoppning sker i möjligaste mån i medvind.

### **F13, P13**

Hoppning sker med zon. Zon finns på 7m och 9m.

### **F14, P14**

Hoppning sker utan zon. Planka finns på 7m (tejp), 9m (tejp) och 11m (planka).

## **Kula, diskus, slägga, spjut**

Samtliga deltagare får tre försök vardera. Därefter får de åtta bästa ytterligare tre försök. Inkastning sker i kastordning och samtliga deltagare har rätt till maximalt två inkast.

## **Egna redskap**

Egna redskap får användas och ska vägas/mätas in mellan kl. 10-12 på lördag och mellan kl. 8-10 på söndag. Vid godkänd kontroll får redskapet användas av samtliga deltagare i grenen. Invägning sker bakom läktaren.

## **Prisutdelning**

Medaljer till 1, 2 och 3. Prisutdelning sker så snabbt som möjligt efter att grenen avslutats. Speaker kallar till prisutdelning.

## **Resultat**

Resultaten hittar ni på [webatletics.se](http://webatletics.se) under och efter tävlingen. Inga resultatlistor kommer att anslås på arenan.

## **Protest**

Om du som tävlande eller ledare som företräder tävlande uppmärksammar en felaktighet så ska detta påpekas muntligt till aktuell grenledare först. Om inte beslutet ändras utefter er önskan går ni vidare med skriftlig överklagan.

## **Skriftlig överklagan**

Skriftlig överklagan lämnas av ansvarig distriktsledare senast 30 minuter efter att resultatet för grenen i fråga kungjorts eller beslut efter muntlig protest skett. Protestavgiften är 400 kr och betalas kontant eller via Swish. Denna summa återfås om protesten godkänns. Blankett finns i sekretariatet och lämnas också in där.

## **Poängräkning**

I lagtävlingen mellan distrikten görs poängberäkningen löpande. Aktuell ställning redovisas av speakern samt sätts upp på resultattavlorna bakom huvudläktaren. Poängberäkningen går till enligt följande: 1:an får 18 poäng, 2:an får 17 poäng, 3:an får 16 poäng o.s.v. ned till 1 poäng oavsett antal deltagande distrikt. Endast de två bäst placerade deltagarna från varje distrikt får poäng.

## **Toaletter**

Finns på kortsidan och baksidan av huvudläktaren.

## **Omklädningsrum**

Det finns omklädningsrum i den gröna byggnaden bortanför bortre lång.

## **Kiosk**

Försäljning av kaffe, te, varm choklad, varmkorv och fika kommer att ske. Endast betalning med swish är möjligt.

## Uppmaning till ledare

För många tävlande är detta den första mästerskapsliknande tävlingen som de deltar i. Hjälp era aktiva att göra rätt, informera om vad som står i PM och i synnerhet, att pricka av sig (i ALLA grenar) och att vara vid uppropet i tid. Ledare och aktiva som inte tävlar ska INTE vistas på innerplan (= inte vara på löparbanorna och innanför).

## Mattider

Lunch äts i Golfrestaurangen ca 200m från arenan.  
Se markering på kartan. Där äts också frukost och middag för de distrikt som inte bor på hotell.

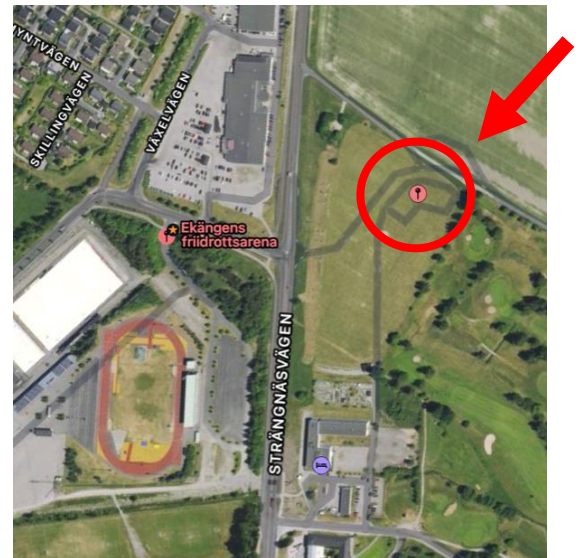
Lunch lördag: 11.00 - 14.00

Middag lördag: 18.30 - 20.30

Frukost söndag: 7.00 - 9.00

Lunch söndag: 11.00 - 14.00

För aktiva som tävlar under restaurangens öppettider finns det möjlighet att få med lunchen i matlåda till arenan, men försök att i största möjliga mål att utnyttja öppettiderna.



## Boende

Uppdelning har skett distriktsvis och alla distrikt är fördelade enligt önskemål på tre olika boenden, enligt följande fördelning:

### Vilsta Sporthotell

Adress: Vasavägen 80, 63358 Eskilstuna

*Boende distrikt: Stockholm, Uppland och Västmanland.*

Middag och frukost äts på hotellet. Samma middagstid som ovan.

### Best Western Plaza Hotel

Adress: Drottninggatan 9, 63220 Eskilstuna

*Boende distrikt: Gotland, Sörmland, Värmland*

Middag och frukost äts på hotellet. Samma middagstid som ovan.

### S:t Eskils gymnasium

Adress: Smedjegatan 3-5, 63186 Eskilstuna

*Boende distrikt: Gästrikland och Närke.*

Middag och frukost äts i restaurangen vid arenan.

*Karta S:t Eskil*

Boende i hus C

