



## PM för Veteran SM i Borås 6-8 Mars 2015

Svenska Friidrottsförbundets Veterankommitté och IK Ymer Friidrott hälsar Er välkomna till 2015 års upplaga av IVSM inomhus för veteraner

### **Tidsprogram:**

Se separata sidor

**Avprickning:** Senast 1 timme före grenstart till vänster i hallen(vid Gymmet). Komplettera med årsbästa löpgrenarna (om detta ej är gjort)

**Nummerlappar:** Hämtas individuellt vid anvisad plats. Bärs på bröstet dock valfritt bröst/rygg i höjd/stav. Reklamen får ej vikas in

**Upprop:** 15 min före vid resp. grenstart. OBS Upprop Korta distanser sker bakom stavhoppsmattan, långlopp sker vid 200m starten bakom stora höjdhoppsmattan.

**Uppvärmning:** Sker möjligaste mån utomhus och i Ryagången under Ryavallens läktare(utomhusarena), samt Bortre delen av träningsbanan. Ruscher kan ske på raka delen av rundbanan (ej kurvorna) samt vid rundbanelopp på blåa sprintbanan. Kast uppvärmning sker innanför kastnätet på bortre delen av träningsbanan.

**Tävlingsbestämmelser:** Tävlade skall bära reglementsenlig tävlingsdräkt Reklam på överdragskläder och väskor skall vara i enlighet med SFIF:s regler, Spiklängd max 6 mm. En första tjuvstart medför personlig varning för den som tjuvstartat. Diskvalifikation sker först efter två personliga varningar för tjuvstart.

**Innerplan:** Inga ledare, tränare eller icke tävlande får finnas på innerplan under pågående tävling. Den aktiva får ej medföra musikanläggningar utan hörlurar eller ha påslagna mobiltelefoner på innerplan under pågående tävling Förbjudet att använda mer än 2 ansatsmarkeringar i hopp. Krita/färg får ej användas

**Efteranmälan:** - Kan ske i mån av plats d.v.s. det får inte bli någon extra pool eller omgång. Kostnad 280:-/gren kontant. Görs vid Kansli Entré aktiva

**Invigning:** Klockan 12.00 lördag 7/3 2015 invigs tävlingarna

**Hoppet!** Mattias Sunneborn kommer genomföra en testa Stående Längd under Lördagen den 7/3 och stöd Suicide Zeros kampanj.

"Idrottare förebygger självmord" är Mattias Sunneborns och Suicide Zeros kampanj för att minska självmorden i Sverige.

**Löpning:** Vid löpningar 60 m 2 bästa i varje heat + 4 tider till final. Om det är 8 eller färre avprickade går finalen på finaltid.

Övriga sträckor seedade A-B-C finaler där A-finalen går sist (Det förmodade bästa). Om det blir få avprickade deltagare i någon grupp förbehåller vi oss rätten att göra en ny gruppindelning dock ej tidigarelagd om inte speciella skäl föreligger.

**Viktkastning:** sker med inomhusvikter

**Stafett 4 x 200 m Utom tävlan** (ingen startavgift)

**Tillåtna lagsammansättningar i manlig stafett 4 x 200 m**

1. Rena herrlag – d.v.s. att alla deltagarna kommer från samma klubb och minst 2 deltagare 50 år eller äldre. Ingen avgift och deltar i tävling om SM-medaljerna.
2. Rena herrlag från samma klubb, men som inte uppfyller ålderskravet.
3. Mixade lag av män och kvinnor från en och samma klubb, varav minst en manlig löpare
4. Rena herrlag i allians mellan flera klubbar (klubbarna kan vara från samma distrikt eller från olika distrikt)
5. Mixade lag av män och kvinnor i allians mellan flera klubbar, varav minst en manlig löpare

**Tillåtna lagsammansättningar i kvinnlig stafett**

1. Rena damlag – dvs. att alla deltagarna kommer från samma klubb och minst 2 deltagare 50 år eller äldre. Ingen avgift och deltar i tävling om SM medaljerna
2. Rena damlag från samma klubb, men som inte uppfyller ålderskravet.
3. Rena damlag i allians mellan flera klubbar (klubbarna kan vara från samma distrikt eller från olika distrikt)

Endast rena Dam- resp. Herrlag, där alla deltagare kommer från samma klubb och har minst 2 löpare 50 år och äldre, kan sätta ett svenskt rekord, mästerskapsrekord och erhålla medalj vid VSM. Detsamma gäller för att få tillgodoräkna sig poäng i klubbtävlingen.

Ett rent herr- respektive damlag i allians mellan flera klubbar kan däremot sätta internationella rekord (nordiska, Europa, världs).

De lag som tävlar om medaljer skall i första hand springa i samma heat.

Hopphöjder höjd och stav:

## HÖJD

M35-M50  
126-134-142-146-150-154-158-161  
och därefter 3 cm

M55-M80+  
80-83-86-89-92-94 och därefter 2 cm

K35-K50  
108-112-116-120-124-128-131  
och därefter 3 cm

K55-K80+  
66-69-72-74-76 och därefter 2 cm.

## STAV

M35-M45  
220-240-260-280-290  
och därefter 10 cm

M50-M60  
180-190-200-210-220-230-235  
och därefter 5 cm

M65+  
160-170-180-190-200-210-215  
och därefter 5 cm.

K35-K80+  
120-130-140-150-160-170-175  
och därefter 5 cm

**Anm.:** Då endast en deltagare finns kvar i åldersklassen: valfri höjning. Gäller både i höjd och stav.

**Resultat** Anslås på väggen till Höger om 60m starten. Resultaten läggs ut on-line på vår hemsida [www.ikymer.se/friidrott](http://www.ikymer.se/friidrott).

**Protest:** Protester under pågående tävling sker muntligen av den aktive till ansvarig grenledare. Skriftlig protest kan ske inom 30 min efter kungjord resultatlista av den aktive eller ledare åtföljt av en avgift av 300:-, som återbetalas om protesten godkännes.

**Prisutdelning:** Sker i block enligt information i tidsprogrammet. Samling vid styrkehörnan vid fönstret i hallen för gemensam inmarsch. Veteran SM-medaljer till de 3 främsta. Ensam startande ger guldmedalj efter godkänt resultat (ingen stipulationsgräns)

**Sjukvård:** Sjukvårdare finns tillgänglig i hallen under hela evenemanget, placering av sjukvård är i Gymmet till vänster in i tävlingshallen, Entré aktiva.

**Servering:** Servering finns i Ryahallens Cafeteria och ute i tävlingshallen. Det finns både Pastasallad, Hamburgare, Korv, dricka, frukt, mackor, godis m.m. under hela evenemanget. Annars hänvisar vi till närbelägna Knalleland Centrum (2 min promenad) med en mängd restauranger och Shopping.

**Kamratmåltid:** Lördag 7/3 kl. 20:00 på Scandic Plaza Hotel anmälan senast onsdag 25 februari. Till ordinarie pris 250:- Betalning bankgiro 927-5975 Övriga biljetter säljs på fredagen 6 Mars på vårt kansli eller bokas pr telefon 0708-230420 eller [tommy.a@ikymer.se](mailto:tommy.a@ikymer.se) till förhöjt pris 300:-

### **Försäljning**

- B-tex sport
- Fotriktigt – fotriktiga skor och kläder
- UF företag vatten
- Kroonbee Camp

**Hemsida** läs mer information på: [www.ikymer.se/friidrott](http://www.ikymer.se/friidrott)

**Kontakt:** Telefon 033-103530 (IK Ymer Friidrott kansli). Projektledare: Tommy Andersson 070-8230420 eller Tävlingsansvarig: Roland Oscarsson 0700-919837

**Ryahallen** ligger nära Knalleland shoppingcentrum och Borås Arena. Erikslundplatsen 1 (Ryahallen) alt [www.eniro.se](http://www.eniro.se) – [Kartor - Ryahallen](#). 20 min promenadväg från Borås Resecentrum samt busslinje nr: 1 från Södra torget(5min från Resecentrum) Hållplats Knalleland. Linje nr 1 stannar utanför Scandic Plaza Hotel till Hållplats Knalleland

**Parkering:** Finns utanför Ryahallen och inom Borås Arena området samt Knallelands shoppingområde. Gratis Parkering

**Rekommenderat Boende:** Scandic Plaza Hotel, Allégatan 3. 503 32 Borås.(Buss nr:1 direkt till Knallelands hållplats. 2 min promenad till Friidrotts Hall(Ryahallen)

Välkommen till årets Veteran SM Inomhus i Borås 2015

# Scandic