



## PM

# Götas Ungdomsspel 23-24 januari 2010

IF Göta Karlstad hälsar samtliga deltagare välkomna till Götas Ungdomsspel inomhus!

För att tävlingarna ska flyta på är det viktigt att ni noga läser igenom PM och tidsprogram så att ni vet vad som gäller. Hjälp oss att hålla tiderna genom att vara på plats i god tid.

### **OBS! Avprickning i alla löpgrenar senast 45 min före start!**

**Nr-lappar:** Hämtas föreningsvis eller individuellt i den informationsdisk som finns direkt vid entrén till Våxnäshallen.

**Avprickning:** I **alla löpgrenar senast 45 min** före start på anslagstavlan på östra väggen bredvid den stora porten!

**Upprop:** Sker 10 minuter före start i teknikgrenar och för **avprickade** i löpningar.

**Efteranm:** Kan endast tas emot i mån av plats och mot en avgift om 120 kr.

**Uppvärmn:** På borte långsidan och i kurvan mot kastburen alternativt utomhus!

**60 m:** Fem **bästa tiderna** till final. Vid fler än 20 startande blir det också en B-final med tiderna 6-10. Pristagarna kommer från A-finalen samt ettan i B-finalen.

**200 m:** I klasserna F11, P11, F12 och P12 använder vi stående start och fyra löpare per heat. I övriga klasser gäller startblock och enskild bana. Tiderna är avgörande vid flera heat.

**Övriga löpgrenar:** Tiderna avgörande vid flera heat. Vi har försökt att seeda heaten utifrån de tider som ni har angett på anmälan eller vid avprickningen.

**Höjd:**  
P/F10: 85, 93, 100, 105, ... 120, 123, +3cm.  
P/F11: 95, 103, 110, 115, ... 125, 128, +3cm.  
P/F12: 100, 108, 115, 120, ... 130, 133 +3cm  
P/F13: 105, 113, 120, 125, ... 140, 143 +3cm  
P/F14: 110, 118, 125, 130, ... 145, 148 +3cm  
F15: 115, 123, 130, 135, ... 150, 153 +3cm

P15: 120, 128, 135, 140, ... 160, 163 +3cm  
Övriga: Hoppledaren avgör i samråd med de aktiva.

- Stav:** Höjningsschema upprättas av hoppledaren och finns tillgängligt tävlingsdagen!
- Längd:** Längd 3. 10-12 år + F13 parallellt med stavhoppbanan vid den bortre väggen från entrén sett.  
Längd 1 och 2. 13 år och äldre (ej F13) vid ordinarie längdgrop.  
(Längd 1 närmast väggen).  
Samtliga klasser: Tre hopp + tre finalhopp för de åtta främsta.
- Kula:** Samtliga klasser: Tre stötar + tre finalstötar för de åtta främsta.
- Priser:** De sex bästa (tre bästa för seniorer) i varje gren får pris.  
Lagpris till de tre bästa föreningarna enligt poängräkningen 3-2-1.  
Göta deltar förstås utom tävlan.  
Rekordplaketter till dem som slår tävlingsrekord för Götas Ungdomsspel
- Resultat:** Anslås på anslagstavlan på östra väggen till höger om stora porten.  
De kommer dessutom regelbundet att redovisas på [www.ifgota.se](http://www.ifgota.se) och läggas ut i sin helhet efter respektive tävlingsdag.
- Mat/Kiosk:** Finns på innerplan på den så kallade gröna ytan. Där finns dagens rätt, korv med bröd, kaffe, dricka, glass och godis!
- Omklädn:** Det finns ett omklädningsrum för damer och ett för herrar, så byt gärna om innan. Lämna aldrig värdesaker kvar i omklädningsrummen utan uppsikt.
- Parkering:** Man kan parkera längs med Våxnäshallen och vid fotbollsplanerna söder om hallen! Vänligen respektera skyltar och utfarter.
- Vägbeskriv:** Sök på Våxnäshallen på [www.eniro.se](http://www.eniro.se) under kartor så ser ni var hallen ligger!

***VI HOPPAS PÅ TREVLIGA TÄVLINGAR OCH  
ÖNSKAR SAMTLIGA DELTAGARE LYCKA TILL!***



**Huvudsponsor**



**Silversponsor**