

# PM för STAFETT-SM i FRIIDROTT

## den 29-30 maj 2010

Svenska Friidrottsförbundet och Rånäs 4H hälsar Er välkomna till STAFETT-SM i Friidrott på Norrtälje Sport Centrum. Vi hoppas att Ni skall få en trevlig helg i Norrtälje – Roslagens huvudstad.

### Tävlingsarena

Norrtälje Sport Centrum, Gustav Adolfs väg 53, 761 42 NORRTÄLJE 0176-183 10  
www.norrtaljesportcentrum.se

### Upplysningar

Rånäs 4H, Nykvarn 6125, 762 96 RÅNÄS 0175-613 93 , info@ranas4h.nu

### Parkering

Aktiva / ledare / publik parkering finns på södra sidan av Gustaf Adolfs väg i direkt anslutning till Sportcentrum. Parkeringsavgift 20 kronor, som sköts och tillfaller Rånäs 4H:s Special Olympics.

### Trafikproblem

I Norrtälje är det just nu stora trafikomläggningar vid den södra infarten som man måste ta hänsyn när man planerar restiden till Norrtälje.

### Information, Nummerlappar och entré för aktiva

Nummerlappar utdelas vid Röda servicebyggnaden (västra sidan av IP, vid bandybanan) i samband med att laguppställningsblankett har inlämnats.

Reklamen på nummerlappen får inte vikas in. Aktiv som deltar i flera lag har olika nummerlappar.

### Entré

Det är fritt inträde under hela Stafett-SM

### Tidsprogram

Tidsprogrammet finns på tävlingens hemsida [www.ranas4h.nu](http://www.ranas4h.nu) , i tävlingsprogrammet och på IP.

### Avprickning = inlämnad laguppställningsblankett

Laguppställning med sträckordning och noggrant textat namn samt födelseår på samtliga deltagare ska lämnas in vid den röda Servicehuset vid bandyplan senast 60 minuter före start. Vid eventuell ändring/ändrad sträckordning ska ändringsblankett lämnas in senast 60 minuter före start. Ytterligare information finns i avsnittet ”Specifika regler för SM i stafett”.

Efteranmälan kan göras i mån av plats fram till avprickningstidens utgång mot en avgift på 300 kr per lag som betalas på plats.

I följande klasser tas inte efteranmälningar emot om inte något lag stryker sig: **P19 4x100meter, K22 4x100 meter, M22 4x400 meter, P19 4x400 meter, P17 3x800 meter, F15 3x800 meter**

### Återbud

Eventuella återbud tas tacksamt emot så tidigt som möjligt till [info@ranas4h.nu](mailto:info@ranas4h.nu)

Återbud under tävlingsdagarna meddelas i det röda Servicehuset. Detta gäller återbud både till försök och final.

### Mästerskapsvärdighet

Tävlingsgren genomförs under förutsättning att lag från minst tre olika klubbar är anmälda vid ordinarie anmälningstids utgång samt att minst två lag startar i tävlingen.

OBS !!! **K22 4x400m och K22 3x800m avlyses** då tävlingen saknar mästerskapsvärdighet, då inga lag är anmälda vid anmälningstidens utgång

### **Specifika regler för SM i Stafett**

Deltagande förening får anmäla och starta med valfritt antal lag per gren. I händelse av försök och final får föreningen byta en respektive två löpare. I stafetter med tre sträckor får en löpare bytas ut och i stafetter med fyra sträckor får två löpare bytas ut. Byte av löpare får dock inte ske mellan olika lag, vilket exempelvis innebär att en löpare som sprungit för lag 1 i försöken inte kan springa i lag 2 i finalen. Ålderssammansättningen i seniorklassen är valfri. I junior- och ungdomsklasserna måste minst två i varje lag tillhöra aktuell åldersklass. Dessa får sedan kompletteras med löpare från yngre åldersklass (dock yngst 15 år) under förutsättning att dessa då enbart tävlar i den klassen (förutom ev. deltagande i seniorklass). 15-årslagen kan kompletteras med 14-åringar (födda 1996) men måste bestå av minst två löpare födda 1995.

### **Upplands UDM -stafetter**

Som första grenar under lördagen avgörs Upplands UDM stafetter (F 13). De har inte SM-status, utan ligger utanför mästerskapet. Upplands UDM stafett för 15 och 17-åringar ligger inom övriga SM-stafett programmet.

### **Upprop / calling**

Upprop kommer att ske i alla grenar 20 minuter före grenstart. Samling sker i mellan bandyplan och IP. Gemensam inmarsch sker 15 minuter före start.

### **Tävlingsdräkt**

Deltagarna ska bära sin klubbs officiella tävlingsdräkt. Kontroll sker vid uppropet 20 min. före start.

### **Utrustning**

Endast arrangörens stafettpinnar och tejp får användas.

### **Heatindelning**

Heatindelning/bana anslås snarast efter avprickningstidens utgång på anslagstavlor i anslutning till calling.

### **Obs ! Specialregler !**

Försökslopp utgår vid stafetter med löpningar för 3x800m och 4x800m. Vid fler än 10 lag till start tillämpas gruppstart. Vid fyra eller färre startande lag på 4x400m kommer löparna att gå in på gemensam bana efter en kurva.

### **Vidarekvalificering , hänvisas till följande adress:**

<http://www.friidrott.se/tavling/bestamm/smkvalsystem.aspx>

### **Försökstävling**

Utgår försökstävling p.g.a för få avprickade lag genomförs finalen på finaltid.

### **Omklädnad och Uppvärmning**

Omklädning sker i omklädningsrum vid Sportcentrums Is och Bollhall ca 100 meter från tävlingsarenan. Uppvärmning ska ske utanför tävlingsarenan. Uppvärmning sker på gräsytor söder om huvudarenan.

### **Innerplan**

Endast aktiva i aktuella grenar och funktionärer får vistas på innerplan.

### **Resultat**

Resultat anslås på anslagstavlor och löpande på vår hemsida [www.ranas4h.nu](http://www.ranas4h.nu)

### **Protest**

Protest ska under pågående tävling först göras muntligen till växlingschef eller löpningsledare. Samtliga protester ska lämnas in till tävlingskansliet skriftligt senast 30 minuter efter kungjort resultat och en avgift på 300 kr ska betalas. Avgiften återfås om protesten får bifall

**Prisutdelning**

Prisutdelning sker snarast möjligt efter avslutad gren (ca 20 minuter)

Samling sker på anvisad plats på läktaren. Mästerskapsmedaljer utdelas till de tre främsta lagen.

**Sjukvård**

Sjukvård finns på plats under hela mästerskapshelgen.

**Dopingkontroll**

Ett antal slumpvis utvalda kommer skriftligen att kallas till dopingkontroll.

**Föreningstält**

Föreningar får sätta upp egna tält på kortsidan i den andra kurvan.

**Mat**

Servering / kiosk finns på IP med kaffe, dopp, korv, frukt mm

Restaurangservering finns vid Sportcentrums Restaurang på andra sidan vägen vid Is- och Bollhallen med bl a hemlagad husmanskost inkl. sallad , kaffe.

**VÄLKOMMEN till årets STAFETT SM i Norrtälje – Roslagens huvudstad !**