

PM för **VETERAN-SM i FRIIDROTT** den 21-23 augusti 2009.

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

Tävlingen har samlat rekorddeltagande med 530 aktiva som gör över 1500 starter från ca 170 klubbar !

Tävlingsarena

Norrtälje Sport Centrum, Gustav Adolfsvägen 53, 761 42 Norrtälje 0176-183 10

www.norrtaljesportcentrum.se

Upplysningar

Rånäs 4H , Nykvarn 6125, 762 96 RÅNÄS 0175-613 93, fax. 0175-615 17 info@ranas4h.nu

Parkering

Aktiva / ledare / publik parkering finns på södra sidan av Gustaf Adolfs väg i direkt anslutning till Sport Centrum. Parkeringsavgift 10 kronor, som sköts och tillfaller Rånäs 4H:s Special Olympics.

Information, Nummerlappar och entré för aktiva

Nummerlappar utdelas klubbvis vid aktivas ingång (västra sidan av IP, mellan IP och bandybanan).

I stav och höjd får nummerlappen bäras valfritt på bröstet eller ryggen. I övriga grenar skall nummerlappen bäras på bröstet. Nummerlappen får ej vikas så att reklamen döljs.

Nummerlappar utdelas från och med fredag 09.00.

Entré

Det är fritt inträde under hela Veteran-SM.

Efteranmälan

Accepteras i mån av plats och att det ej resulterar i någon extraomgång.

Avgiften är 300 kronor / deltagare och start samt betalas kontant.

Ingen efteranmälan till grenar med 0 föränmälda.

Omklädning och Uppvärmning

Omklädning sker i omklädningsrum vid Sportcentrums Is och Bollhall ca 100 meter från tävlingsarenan.

Uppvärmning sker på gräsyterna söder om huvudarenan.

OBS ! Ingen uppvärmning (inkl. kastredskap) får ske på konstfrysanläggningen / Bandyplan, som ligger väster om IP.

Avprickning

Göres av den aktive med personlig namnteckning senast 60 minuter före grenstart i alla grenar. Komplettera med årsbästa i **löpgrenarna**.

Avprickad tävlande som utan anmäld orsak, ej startar i en gren kan, förbjudas att delta i någon annan gren under Veteran-SM dagarna. Ev. anmälan skall inlämnas till sekretariatet.

Heat indelning och lottning

Seedning görs av seednings ansvarig utsedd av SFIF. Heat indelning för löpningar samt hopp och kastordning i teknikgrenarna sätts upp vid sekretariatet.

OBS ! Om försök utgår på grund av för få deltagare går finalen på **försökstid.**

Upprop och inmarsch

Upprop i Callingtältet vid aktivas ingång mellan bandyplan och IP.

Löpning samling 20 minuter före starttid, inmarsch 15 minuter före starttid.

Teknikgrenar samling 20 minuter före starttid, inmarsch 15 minuter före starttid

Tränarna / ledarna tillåtes ej att beträda innerplan under tiden som tävlingarna pågår.
Gräns är staketet utanför löparbana 6 och på upploppet bana 8.

Inlämning av tävlingsredskap

Inlämning av egna redskap för kontroll sker senast 1 timme före grenstart. Teknisk ledare efterfrågas vid Röda servicebyggnaden. Redskap som lämnas in och godkännes står därefter till arrangörens förfogande och får användas av alla i tävlingsgrenen.

Allmänna tävlingsbestämmelser

- * Tävlade skall bära reglementsenslig klubbdräkt. Kontrolleras i samband med upploppet.
- * Högst tillåtna spiklängd är 6mm i löpningar och 9 mm i hopp / kast
- * Inga egna redskap, förutom stavar, får tas med in på tävlingsarenan av den aktive *
- Tidsbegränsning för varje försök i teknikgrenarna är 60 sekunder
- * Den aktive får ej medföra musikanläggningar utan hörlurar eller påslagna mobiltelefoner på arenan under pågående tävling
- * Inga ledare, tränare eller ej tävlande aktiv får finnas på innerplanen
- * Reklam på överdragskläder och väskor skall vara i enlighet med SFIF:s regler
- * Endast 2 ansatsmarkeringar får förekomma i hoppgrenarna. Krita / färg får ej användas
- * I löpningar 100 meter och 200 meter sker försök och final. I övriga seedade C-B-A finaler med A-final sist.

Utpassering efter tävling

Gemensam utpassering under kontroll av respektive gren ledare. Om den tävlande önskar lämna tävlingsarenan innan tävling slutförts skall gren ledaren godkänna detta.

Prisutdelning

Skär i block enligt information i tidsprogrammet. Prisutdelning vid varje hel timme. Samling på anvisad plats på läktaren för gemensam inmarsch minst 5 min före. Veteran SM-medaljer till de 3 främsta. Ensam startande ger guldmedalj efter godkänt resultat.

Resultat

Anslås på anslagstavlor vid sekretariatet och löpande på vår hemsida www.ranas4h.nu

Protest

Protest under pågående tävling skall först göras muntligen till ansvarige gren ledare. Skriftlig protest lämnas till sekretariatet senast 30 minuter efter det resultat anslagits. Samtidigt skall protestavgift 300 kronor lämnas, denna summa återbetalas om protesten godkännes.

Sjukvård

Sjukvårdare finns vid Röda servicebyggnaden, där sjukrum finns.

I sjukvårdsrummet finns tillfälle till massage för 50:-, för 20 minuters behandling

Mat

Restaurangservering finns vid grusplanen / bandyplanen samt Daisys Sport Restaurang på andra sidan vägen vid Is och Bollhallen med bl a hemlagad husmanskost inkl. sallad, kaffe.

Servering / Kiosk finns bakom huvudläktaren med kaffe, dopp, korv, glass, frukt mm

Stafetter

Tillåtna lag sammansättningar i manlig stafett

Minst 2 deltagare skall vara 50 år och äldre

- 1) Rena herrlag – dvs. att alla deltagarna kommer från samma klubb och deltar om VSM-medaljerna.
- 1) Rena damlag –dvs. att alla deltagarna kommer från samma klubb och deltar om VSM-medaljerna
- Utom tävlan**
- 2) Mixade lag av män och kvinnor från en och samma klubb, varav minst en manlig löpare
- 3) Rena herrlag eller damlag i allians mellan flera klubbar

4) Mixade lag av män och kvinnor i allians mellan flera klubbar, varav minst en manlig löpare
Utom tävlan

Endast rena herr- respektive damlag, där alla deltagare kommer från samma klubb, kan sätta ett svenskt rekord, mästerskapsrekord och erhålla medalj vid VSM. Detsamma gäller för att få tillgodoräkna sig poäng i klubbtävlingen.

Hopphöjder:

HÖJDHOPP

| | |
|---------------------------------|--------------------------------|
| M 35 150-158-166 därefter 4 cm | K 35 124-130-136 därefter 4 cm |
| M 40 142-150-158 + 4 cm | K 40 118-124-130 + 4 cm |
| M 45 134-142-150 + 4 cm | K 45 112-118-124 + 4 cm |
| M 50 126-134-142 + 4 cm | K 50 108-114-120 + 4cm |
| M 55 120-124-128-132-136 + 2 cm | K 55 106-110-114 + 2 cm |
| M 60 114-118-122-126 + 2 cm | K 60 102-106-110 + 2 cm |
| M 65 110-114-118-122 + 2 cm | K 65 98-102-106 + 2 cm |
| M 70 102-106-110-114 + 2cm | K 70 86-90 + 2 cm |
| M 75 94-98-102-106-110 + 2 cm | K 75 76-80 + 2 cm |
| M 80+ 80-84-88 + 2cm | K 80+ 66-70 + 2 cm |

STAVHOPP

| | |
|---------------------------------------|--|
| M 35 260-280-300-320 därefter 10 cm | K 35 180-200-220-230-240 därefter 5 cm |
| M 40 240-260-280-300 + 10 cm | K 40 170-190-210-230-240 + 5 cm |
| M 45 220-240-260-280 + 10 cm | K 45 160-180-190-200 + 5 cm |
| M 50 210-220-230-240-250-260-270+ 5cm | K 50 150-170-180-190 + 5 cm |
| M 55 200-210-220-230-240-250-260+ 5cm | K 55 140-160-170-180 + 5 cm |
| M 60 190-200-210-220-230 + 5 cm | K 60 130-150-160-170 + 5 cm |
| M 65 180-190-200-210 + 5 cm | K 65 120-140-150 + 5 cm |
| M 70 170-180-190-200 + 5 cm | K 70+ 110-130-140 + 5 cm |
| M 75 160-170-180 + 5 cm | |
| M 80+ 150-160 + 5 cm | |

Tresteg

Då ordinarie plankor ej kan användas för de äldre klasserna kommer ”tejp” att finnas för att se övertramp. För de tävlande som inte kan använda ordinarie plankor finns det en övertrampsmarkering av tejp på udda meter från hoppgruppen (5m, 7m, 9m, 11m). Övertrampsdomaren avgör visuellt om det är ett giltigt hopp. Om det finns flera tejpmarkeringar kommer den tävlandes anmälda avstånd att markeras med en kon inför varje hopp.

Veteranting

anordnas lördagen den 22 augusti på Hotell Roslagen prel. kl. 18.00. Ingen föranmälan behövs.

Kamratmiddag / Bankett

anordnas lördagen den 22 augusti på Hotell Roslagen kl. 20.00.**OBS !** Anmälan senast **18 augusti !** Anmälan på 0175-613 93 eller info@ranas4h.nu.

Roslagsbuffé, dans och alkoholfri dryck samt kaffe.

Kostnad 250 kr, vilket betalas i samband med anmälan. (Boende på Hotell Roslagen har 50 kr rabatt)

Välkommen till årets Veteran-SM i Norrtälje – Roslagens huvudstad !