



## PM Lindås Athletics 2020

IFK Göteborg Friidrott hälsar alla varmt välkomna till Lindås Athletics lördagen den 25 januari 2020  
Tävlingen äger rum i Nya Lindåshallen, Sjöbackevägen 1 i Billdal

*Avprickning skall göras i 60m och 60m Häck senast 45 minuter innan start. Se info nedan.  
Upprop till samtliga grenar görs 15 minuter innan start.*

### Tävlingen startar Klockan 10.00

**Parkering** Vi har ont om parkeringsplatser intill hallen. Var ute i god tid och försök att samåka i största möjliga mån. Andra parkeringar i närheten: - Betalparkering intill bostadsrätterna vid hallen - Förskolan Lindebo (fortsätt 300 m söderut och till höger) - Lindåsskolan (ytterligare 100 m söderut och till vänster) - Snipens pendelparkering (800-900 m söderut) Tips! Åk in vid hallen och släpp av era aktiva och ge er ut på parkeringsjakt. På våran hemsida finns en karta.

**Avprickning** ska man göra i 60m och 60m Häck senast 45 minuter innan start. Det görs elektroniskt på plats. Instruktioner: gå in på [www.easysrecord.se](http://www.easysrecord.se) och scrolla ner till "Lindås Athletics" tävlingen, där finns en länk "Avprickning", tryck på den och följ instruktionerna.

**Upprop** till samtliga grenar görs 15 minuter innan start. Då ges också kort information om hur grenen kommer att utföras.

**Efteranmälan** görs vid sekretariatet som ni hittar vid målgången av löpgrenarna och faktureras mot dubbel avgift till föreningarna i efterhand.

I våra **caféer**, som vi försöker placera nära varje gren, hittar ni varm mat, korv med bröd, smörgåsar, massa hembakat, varma och kalla drycker och så förstås lite lördagsgodis.  
Vi tar Swish och kontanter.

### Grenar och hallar

60m i Friidrottshallen.

60m Häck i Friidrottshallen.

Höjdhopp i Sporthallen.

Kula i Gymnastikhallen eller Sporthallen (på två ställen, följ tidsprogrammet för att veta vilket ställe ni ska stöta i.)

Tre stötar var. Alla klasser stötar med 2 kg utom P12 som stötar med 3kg.

**Invigningstimmen.** Vi samlar alla aktiva och publik i friidrottshallen där prisceremonin äger rum och alla får medalj. Sist i invigningstimmen går de rafflande finalloppen över 60m. Till final går de snabbaste 11- och 12 åringarna från förmiddagens försökslopp. Vårt mål är att inspirera de yngre

deltagarna att ha något att kämpa mot samt peppa finalisterna att löpa inför riktigt mycket publik med personliga presentationer.

**Autografer** kan bli värdefulla. Alla som deltar i Lindås Athletics skriver sin autograf som är uppsatt direkt vid målgången på 60m. En gång räcker.

**Medaljer** till samtliga deltagare och dessa delas ut under invigningstimmen

**Nummerlappar** hämtar ni direkt innanför entrén av Lindåshallen.

**Omklädningsrum** och dusch hittar ni i korridoren till vänster från entrén

**Resultaten** elektroniskt på Easy record [www.easyrecord.se](http://www.easyrecord.se)

**Spikskor** får användas i löpgrenar av typ 6 mm konformad. Ej spikskor i sporthallen där höjd äger rum.

**Tidtagning** sker med eltid

**Höjningsschema i höjd hopp** (vi anpassar ingångshöjden efter de aktivas önskemål)

FP12 1.00 – 1.05 - 1.10 - 1.15 - 1.20 - 1.25 - 1.30 – 1.35 + 3 cm

FP11 0.90 – 0.95 – 1.00 - 1.05 - 1.10 - 1.15 - 1.20 - 1.25 + 3 cm

FP10 0.80 – 0.85 – 0.90 – 0.95 - 1.00 - 1.05 - 1.10 - 1.15 - 1.20 + 3 cm

FP9 0.75 – 0.80 – 0.85 - 0.90 - 0.95 - 1.00 - 1.05 + 4 cm

FP8 0.65 - 0.70 - 0.75 - 0.80 - 0.85 - 0.90 - 0.95 - 1.00 + 4 cm

**Häckhöjd- och avstånd:**

8-9 år 40 cm 11 x 7 x 14 m

10 år 55 cm 11 x 7 x 14 m

11 år 55 cm 11,75 x 7,65 x 10 m

F12 68,6 cm 11,75 x 7,65 x 10 m

P12 76,2 cm 11,75 x 7,65 x 10 m

Vid frågor är ni välkomna att kontakta oss på [kansli@ifkgoteborgfriidrott.com](mailto:kansli@ifkgoteborgfriidrott.com)

