

PM | FULL MOON JUMP

7 JANUARI 2023

FRIIDROTTENS HUS GÖTEBORG

IFK Göteborg Friidrott hälsar alla välkomna till premiärtävlingen av Full Moon Jump!



Tävlingsplats:

Friidrottens Hus, Mikael Ljungbergs Väg 10, 414 76 Göteborg. Arenan ligger nära Slottsskogsvallen och alldeles bredvid Frölundaborg. Närmaste spårvagnshållplats är Marklandsgatan.

Parkering:

Parkering i direkt anslutning till Friidrottens Hus och Frölundaborg. För er som reser kollektivt är närmsta hållplats Marklandsgatan. För er som kommer med bil, ladda gärna ner Göteborg Stads parkeringsapp i förväg.

Omklädning:

Omklädningsmöjligheter finns inne i Friidrottens Hus, och toaletter finns i trapphuset plan 1 och 2, eller i den östra ändan på plan 1. Lämna aldrig värdesaker kvar i omklädningsrummen utan uppsikt.

Uppvärmning:

Uppvärmning kan ske inne i Friidrottens Hus på sprintbanorna i som leder ut i den förlängda löpargången.

Träning fredag 6/1:

Friidrottens Hus byggs om från kl 12.00 på fredag. Träning kommer kunna genomföras men det är en del saker som kommer förflyttas, så vi hjälps åt att samsas om banorna.

Publik/Läktare:

Vi bygger läktare närmre grenarna så vi får se tävlingarna på riktigt nära håll. Vi uppmanar alla att INTE ta med väskor upp på läktaren, utan att förvara dem under läktaren, så får flera få plats.

Nödutgångar måste hållas fria från väskor/kläder.

På innerplan får endast aktiva som tävlar befinna sig. Vi ber övrig publik att lämna plats till tränare och ledare så de lätt kan kommunicera med de aktiva.

Nummerlappar:

Hämtas vid informationscentret nedanför sekretariatet i Friidrottens Hus. Nummerlappen skall bäras synligt på bröstet (stav valfritt bröstet/ryggen). Reklam får inte vikas in.

Efteranmälan:

Efteranmälan kan göras mot förhöjd avgift via trackandfield fram tills 5/1.

Därefter tar vi emot efteranmälningar fram till tävlingsstart vid Informationscentrum nedanför sekretariatet, dock senast 60 min (stav 90 min) innan grenstart. Efteranmälningsavgiften är 300 kr för individuell start.

Avprickning och upproå:

Ingen avprickning. Endast upprop vid grenen enligt följande:

- Höjd, längd och tresteg – 30 minuter innan start
- Stavhopp – 50 minuter innan start

- Höjd/stav – höjningsschema tills en återstår

Höjd	K	115	120	125	130	134	138	142	146	150	154	157	160
		163	166	169	172	175	177	+2cm					
Höjd	M	140	145	150	155	160	164	168	172	175	178	181	184
		187	189	+2cm									
Stav	K	190	205	220	235	250	265	280	290	300	310	320	330
		340	350	360	370	380	390	400	410	415	+5cm		
Stav	M	240	260	280	300	320	335	350	365	380	395	410	420
		430	440	450	460	470	480	490	500	510	515	+5cm	

- I höjd hoppar alla klasser tillsammans. Vi gör ett break i K-tävlingen för att göra ny inhopning när ribban höjs till 150, alternativt egen överenskommelse på plats. För M tror vi inte ny inhopning behövs.
- Längd/tresteg – Inleds med att alla har tre hopp. De åtta främsta har ytterligare tre försök. I skrivandets stund är det endast F15 längd som behöver tillämpa denna regel. I alla övriga klasser är det färre än åtta startande och alla får således sex försök.
- Grop 1 ligger på innerplan närmast målet för sprintloppen, och Grop 2 ligger vid väggen mot styrkehallen.
- Tresteg avgörs med markerad plank/zon på 7-11 meter. Ange önskad plank/zon vid avprickningen.

Prisutdelning:

Pris från Craft till segraren i respektive klass i PF15, PF17 och M/K.

I PF13 ges medalj till de 3 främsta.

Fika:

Välkomna till vårt café som vi håller öppet i "släggburen". Ni hittar caféet direkt till vänster när ni kommer ner i hallen. Korv med bröd och smörgås, samt godis, fikabröd, kaffe och läsk.

Vi livesänder:

Samtliga grenar under Full Moon Jump kommer livesändas och sändningen nås via vår hemsida mot en mindre avgift.

Upplýsningar:

lisa.rogog@ifkgoteborgfriidrott.se

Varmt välkomna till Göteborg och till Full Moon Jump 2023

