



PM HAISSpelen 2024



Arena

Tävlingen arrangeras på Göingevallen i Hässleholm

Adress: Esplanadgatan 33

Länk till karta: [Google Maps](#)

Parkering

Finns i direkt anslutning till arenan

Omklädning, WC

Möjlighet till dusch och omklädning finns på arenan

Information

Efteranmälan kan göras i informationstältet i mån av plats, fram till 60 minuter före start.

Egen utrustning som avses tävla med ska godkännas i informationstältet senast 60 minuter innan start.

PM samt tidsprogram anslås på arenan.

Nummerlappar

Nummerlapp ska bäras på bröstet i löpning längre än 400m (för F9/P9 ska de även bäras i 400m).

Dessa hämtas i informationstältet.

Avprickning

I löpgrenar ska avprickning göras digitalt på easyrecord senast 60 minuter innan start. Om man inte har möjlighet att lösa det själv går det bra att få hjälp i informationstältet.

Ingen avprickning i teknikgrenar, i stället görs upprop ca 10 minuter före start.

Löpning

Löpgrenar 60-110m avgörs med försök och final vid fler än 8 avprickade.

200m för 17 år och äldre avgörs med försök och final vid fler än 6 avprickade.

Till final går segraren från varje försöksheat samt de bästa försökstiderna. Om avprickning visar att försöksomgång ej behöver genomföras avgörs finalen på utsatt försökstid.

Sammanslagning av klasser till ett gemensamt lopp kan komma att ske då avprickningstiden gått ut.

Om där är få deltagare och det är möjligt kan starten i så fall flyttas till ett annat lopp inom 15 minuter efter planerad starttid.

Teknikgrenar

För deltagare som är 11 år och yngre har alla 4 försök.

För deltagare 12 år och äldre är det 3 försök och därefter går de 8 bästa resultaten till final med 3 nya försök.

I längdhopp och tresteg är det hoppzon i klasserna upp till och med F13/P13

Längd 1: Närmast målgång, Längd 2: Närmast start för 300m

Kula 1: Närmast kastbur, Kula 2: Närmast målgång



Gräsroten



Flügger

Redskapsviktier

Kula

7,26kg	M
6,00kg	P19
5,00kg	P17
4,00kg	K/F19/P15/P14
3,00kg	F17/F15/F14/P13/P12
2,00kg	F13/F12/F11/ P11/F10/P10/F9/P9/F8/P8

Slägga

7,26kg	M
6,00kg	P19
5,00kg	P17
4,00kg	K/F19/P15/P14
3,00kg	F17/F15/F14/ P13/P12
2,00kg	F13/F12

Diskus

2,00kg	M
1,75kg	P19
1,50kg	P17
1,00kg	K/F19/F17/P15/P14
0,75kg	F15/F14
0,60kg	F13/P13/F12/P12

Spjut

800g	M/P19
700g	P17
600g	K/F19/P15/P14
500g	F17/F15/F14
400g	F13/P13/F12/P12

Resultat

Uppdateras digitalt på EasyRecord under tävlingsdagarna.

Priser

För 11 år och yngre får alla en deltagarmedalj. Tid för prisutdelning står i tidsprogrammet. Har man inte möjlighet att närvara går det bra att hämta sin medalj i informationstältet.

För 12 år och äldre får de tre främsta i varje gren en medalj.

Skånemästerskap

På fredagen avgörs skånemästerskap i hinderlöpning för ungdomar, seniorer och veteraner.

Servering

Kiosken med grill håller öppet hela dagen. Här går det bra att handla kaffe, läsk, godis samt enklare måltider.

Varmt välkomna till Hässleholm!



Gräsroten



Flügger