



PM

Varbergs GIF Friidrott hälsar er varmt välkomna till Tresteget och Julbockspelen

- Tävlingsstart:** Lördag 25 nov 2023 kl 09.00.
- Tidsprogram:** Publiceras på vår hemsida senast måndag 20 nov.
- Parkering:** *Personbilar och bussar:*
Anvisade parkeringsplatser framför Tresteget/Trönningeskolan.
Adress: Kockatorpsvägen 3, Trönninge (strax norr om Varberg).
- Anmälan och efteranmälan:** Anmälan i [EasyRecord](#) (nås även via vår [hemsida](#)) går att göra till och med torsdag 23 nov. (Ordinarie avgift t.o.m. 18 nov, efteranmälningsavgift fr.o.m. 19 nov.) Efter 23 nov endast efteranmälan på plats.
OBS Efteranmälan fr.o.m. 19 nov **endast i mån av plats**.
- Efteranmälan på Plats:** Tas emot i **mån av plats** och kan göras på plan 2 ovanför läktaren, till höger, utanför sekretariatet. Efteranmälan senast 45 min före grenstart för samtliga grenar.
Efteranmälningsavgift faktureras i efterhand.
- Information:** På plan 2 ovanför läktaren, till höger, utanför sekretariatet.
- Nummerlappar:** Används av samtliga deltagare och placeras på bröstet. Nummerlappar hämtas ut direkt innanför entrén till Tresteget.
- Omklädning och toaletter:** Finns i arenan, se skyltning.
- Spiklängder:** För samtliga grenar max nio mm, ej nålspik.
- Skoregler:** Max sultjocklek 20 mm. Det är den tävlandes ansvar att tillse att godkända skor används. Stickprovskontroll kan förekomma.
- Uppvärmning:** I idrottshallen, utan spikskor. Efter upprop inne i friidrottsarenan, bortre långsidan, spikskor är då tillåtna.
- Inhoppning, Instötning,** I längd, kula och vikt max två inhopp/instötningar/inkastningar per deltagare.

Inkastning

Innerplan: Vi väddar till er alla som inte tävlar att visa hänsyn till tävlande och funktionärer. OBS att på innerplan vistas endast de som tävlar för tillfället, samt funktionärer. Övriga håller sig utanför avspärningen.

Startlistor: Presenteras i [EasyRecord](#) (direkt eller via vår [hemsida](#)).

Avprickning: Endast i löpgrenar, kan göras online i EasyRecord, eller på plats senast 30 min före start.
Avprickning sker på plan 2 ovanför läktaren, till höger, utanför sekretariatet. Du prickar av dig genom att skriva namn eller signatur på avprickningslista. Du behöver vara avprickad för att starta i löpgrenen. Ingen ny avprickning inför finaler.

Avprickning gäller klasser från 12 år och äldre. Ingen avprickning i klasserna P9, F9, P10, F10, P11 och F11.

Upprop: Senast 10 minuter före start vid respektive gren. Även om du är avprickad ska du vara på uppropet.

Seedning: Tillämpas från åldersklass 12 år och uppåt för de som angett årsbästa vid anmälan eller vid avprickning.

Finaler: **Löpning 60 m:**
F/P12 – F/P19: De 8 bästa går till final. Vid färre än 8 deltagare i klassen avgörs final direkt. OBS: vid max 8 deltagare avprickade avgörs final direkt, på försökstiden.

F/P9, F/P10 och F/P11: Finaler direkt, ett lopp per person.

Löpning 200 m:

Finaler direkt. Tider i respektive heat avgör slutplacering.

Längd, kula och vikt:

F/P12 – F/P19: 3 omgångar för samtliga, därefter de 8 bästa till finalomgångar i vanlig ordning.

F/P9, F/P10 och F/P11: 3 omgångar för samtliga deltagare.

Höjningsschema höjd:
P17, P19: 1.37 – 1.42 – 1.47 – 1.52 – 1.57 + 3cm
P15: 1.22 – 1.27 – 1.32 – 1.37 – 1.42 – 1.47 – 1.52 – 1.57 + 3cm
P13: 1.12 – 1.17 – 1.22 – 1.27 – 1.32 + 3cm
P12: 1.02 – 1.07 – 1.12 – 1.17 – 1.22 – 1.27 – 1.32 + 3cm
F17, F19: 1.27 – 1.32 – 1.37 – 1.42 – 1.47 – 1.52 – 1.57 + 3cm
F15: 1.12 – 1.17 – 1.22 – 1.27 – 1.32 – 1.37 – 1.42 – 1.47 – 1.52 – 1.57 + 3cm
F13: 1.02 – 1.07 – 1.12 – 1.17 – 1.22 – 1.27 + 3cm
F12: 0.92 – 0.97 – 1.02 – 1.07 – 1.12 – 1.17 – 1.22 – 1.27 + 3cm

Liveresultat: Visas efter avslutad gren i EasyRecord.

Resultatlistor: Anslås på plan 2 ovanför läktaren endast för åldersklasser 11 år och yngre, vid avprickning och information. För resultatlistor för 12 och uppåt hänvisar vi till EasyRecord.

- Prisutdelning:** Genomförs direkt efter varje avslutad gren.
- Julbocksmedalj:** F/P12 – F/P19: Medalj tilldelas de tre bästa i varje gren.
F/P9, F/P10 och F/P11: Medalj till samtliga deltagare oavsett antal tävlingsgrenar. Medaljer i dessa klasser delas ut gemensamt, preliminärt mellan kl 12 och 13 (speaker meddelar).
- Försäljning:** Idrottsspecialisten kommer att finnas på plats under tävlingen.
- Kiosk:** Försäljning av varmkorv, toast, fika och kioskvaror i kiosken i entrén till Tresteget. Betalning endast via swish.

Vi uppskattar att du hjälper oss med återvinning, genom att deponera skräp/avfall i anvisade sopsäckar. Tack på förhand!

Varmt välkomna till Julbockspelen och lycka till!

Varbergs GIF Friidrott



VARBERGS GIF FRIIDROTT



SPONSORER 2023

