



PM Falkenbergsstafetterna 2016

Tävlingsdagar	Måndag 23 maj och tisdag 24 maj	
Starttid	Preliminärt 18:30 båda dagarna	Tidprogram publiceras innan tävling via www.fik.se
Anmälan	Via hemsidan www.fik.se	
Avgift	200:- per lag. Faktureras anmälda föreningar/lag	Efteranmälan i mån av plats för att fylla heat: 300:-/lag.
Tävlingsledare	Lars Egerstad 0735-392955 / legerstad@hotmail.com	
Avprickning (Nummerlappar)	Laguppställning med sträckordning skall lämnas till sekretariatet (Falkenbergs IKs klubbрум) 60 minuter före start. Samtidigt delas nummerlappar ut. Varje lag har unikt startnummer. Innebär att de som deltar i flera lag har olika nummerlappar. Nummerlapp skall bäras på bröstet av samtliga i laget.	Blankett för laguppställning finns att ladda ner från www.fik.se Laguppställning kommer även kunna registreras via www.fik.se . Ändring av laguppställning skall lämnas in senast 60 min före start.
Specifika regler för Stafett	<p>Deltagande förening får anmäla och starta med valfritt antal lag per gren. I händelse av försök och final får föreningen byta maximalt 50 % av laget (i praktiken två respektive en deltagare beroende på antalet sträckor). Byte av löpare får dock inte ske mellan olika lag, vilket exempelvis innebär att en löpare som sprungit för lag 1 i försöken inte kan springa i lag 2 i finalen.</p> <p>Nedanstående regelverk gäller nationellt och vid t ex SM: Ålderssammansättningen i seniorklassen är valfri. I junior- och ungdomsklasserna måste minst två i varje lag tillhöra aktuell åldersklass. Dessa får sedan kompletteras med löpare från yngre åldersklass (dock yngst 15 år) under förutsättning att dessa då enbart tävlar i den klassen (förutom ev. deltagande i seniorklass). 15-årslagen kan kompletteras med 14-åringar (födda 2001) men måste bestå av minst två löpare födda 200. En underårig löpare tillhör samma åldersklass hela tävlingen (seniorklass är dock, som sagts ovan, öppen).</p> <p>För Falkenbergsstafetterna gäller ett mer liberalt regelverk: Ålderssammansättningen i seniorklassen är valfri. 17-årslagen kan kompletteras med yngre men måste bestå av minst två löpare födda 1999 eller 2000 (Dvs 17 eller 16 åringar). 15-årslagen kan kompletteras med yngre men måste bestå av minst två löpare födda 2001 eller 2002 (Dvs 15 eller 14 åringar). 13-årslagen kan kompletteras med yngre men måste bestå av minst en löpare född 2003 eller 2004 (Dvs 13 eller 12 åring). 11-årslagen kan bestå av yngre löpare födda 2005 eller tidigare</p> <p>Detta betyder att regelverket avviker från nationella regler, och att det möjliggör deltagande i flera lag och flera klasser.</p>	





PM Falkenbergstafetterna 2016

Regler	<ul style="list-style-type: none">• Vid stafettlöpning skall de tävlande i respektive lag "transportera" en stafettpinne som måste bäras i handen.• Växlingarna - överlämnandet av stafettpinnen - måste ske helt inom 20 m långa (och tydligt markerade) växlingszoner. Det som räknas i det avseendet är pinnens position, alltså inte var de tävlande befinner sig.• En växling påbörjas när mottagaren först rör pinnen med handen och är avslutad när mottagaren ensam håller i pinnen.• Det är inte tillåtet att kasta pinnen utan den måste överlämnas "ur hand i hand".• Vid "kort stafett" (4x100m) får mottagaren påbörja sin acceleration upp till 10 m före zonen, i övriga stafetter måste mottagaren börja sin acceleration från en stillastående position inne i zonen.
Försök/Finaler	6 banor 3x800m, 4x800m, 3x600 och Sv.Stafett - Utgår försöksheat. Vid fler än ett heat gäller tiderna för placering. Övriga distanser - Vid 7-12 startande lag går heatsegrare och 4 tider till final, vid 13-18 startande lag heatsegrare och tre tider till final. Om försöksheaten på grund av strykningar utgår genomförs finalen på tiden för försöksheat.. <i>(Anm: För HFIF-DM gäller tid i försök för placering)</i>
Upprop	Upprop kommer ske inför alla löpningar 10 minuter före start. Samling sker för alla löpare vid samlingsområde på innerplan. Efter upprop är det gemensam förflyttning till respektive växlingsområde.
Informera aktiva om	<ul style="list-style-type: none">• Vid växling utan accelerationssträcka måste man starta inne i växlingsområdet. Vi ska försöka påminna om det, var god gör det ni också.• Den som tappar pinnen ska också ta upp pinnen• Vid tappad pinne ska man återstarta sin löpning med pinne där man tappade den.• Förbundsmötet 2010 bestämde att vid växling på gemensam bana ställer man upp löparna utefter den ordning löparna har 200 meter tidigare. Följ funktionärers anvisning där.
Prisutdelning	Prisutdelning sker snarast möjligt efter avslutad gren. Mästerskapsmedaljer utdelas till de tre främsta Halländska lagen.
Stafettpinnar	Endast arrangörens stafettpinnar får användas
Svensk stafett	Stafettlöpning 1 000 m indelad i fyra sträckor. 100m, 200m, 300m och 400 m.

Välkommen till Falkenbergs IP 2016!

