



Info – Ledare

Falkenbergsstafetterna 2016

Välkomna till Falkenbergsstafetterna, på Falkenbergs IP

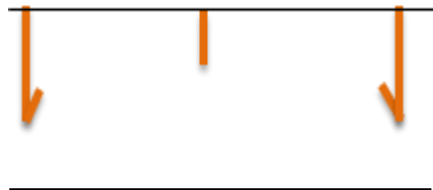
- Nummerlappsutdelning och inlämning av laguppställningar görs i FIK-klubbrum, Falkenbergs IP
 - Fördel om ni har registrerat laguppställning via formuläret på hemsidan, senast måndag 23-maj 15:00 resp tisdag 24-maj 15:00. Annars skall laguppställning inlämnas vid nummerlappsutdelningen senast 60 minuter innan start.
- **OBS!** - Nummerlapparna **skall** återlämnas efter genomförd tävling
- Enligt tidsprogrammet framgår startnummer och bannummer.
- Upprop kommer att ske i alla grenar 10 minuter före grenstart. Samling sker för **alla** löpare vid samlingsområde på innerplan. Efter upprop är det gemensam förflyttning till respektive växlingsområde.
- Prisutdelning kommer ske snarast efter avslutat lopp

Instruktioner för stafett

Växlingsområdet är 20 meter och överlämnandet av stafettpinnen skall ske inom det området. Växlingen inleds när mottagaren först vidrör stafettpinnen och avslutas när mottagaren ensam håller i den. Observera att det är överlämnandet av stafettpinnen som räknas, inte var löparna sätter ner fötterna.

Växlingsområdets främre och bakre gräns är markerade med ett streck med en halv pilspets. Mitten av området är markerad med kort streck. Färgerna varierar för de olika stafettlöpningarna:

5x60 m:	Orange
4x80 m:	Lila
4x100 m:	Gul
1000 m:	Röd
4x200m, 4x800m:	Blå



För 4x100 meter och kortare, samt för den första växlingen i Svensk stafett 1000 meter finns ett 10 meter långt accelerationsområde markerat. Mottagaren får starta inom det området, men inte växla förrän i växlingsområdet.

I stafetter på ett varv eller kortare skall samtliga löpare stå inom växlingsområdet när stafetten startar. Vid längre stafetter skall mottagarna vara på plats vid respektive växling innan starten sker. Växlingskontrollant skall innan växling i stafetter med löpning på gemensam bana ställa upp löparna från sargen och utåt i den ordning de löper in i sista kurvan i föregående sträcka. I Svensk stafett 1000 m gäller skilda banor de två första sträckorna. När löparna i 300 m-sträckan passerat borte växlingsgränsen gäller gemensam bana.

Vid frågor kontaktas tävlingsledare:

Lars Egerstad

Mobil: 073 539 29 55

E-post: legerstad@hotmail.com

