



TÄVLINGS-PM

Inomhus- DM & ARCUSSPELEN 2024



	M/M22										
	K/K22	P19	PF17	PF15	PF14	PF13	PF12	PF11	PF10	PF9	Para
60 m	Lör		Lör	Lör	Lör	Lör	Lör	Lör	Lör	Lör	Lör
200 m	Sön			Sön	Sön	Sön	Sön				Sön
400 m	Sön		Sön							Lör	Sön
600 m								Lör	Lör		
800 m	Sön					Lör	Lör				Sön
1000 m				Lör	Lör						
1500 m	Lör		Lör								
3000 m	Lör										
60 m h	Lör	Sön	Sön	Sön	Sön	Sön	Sön	Sön	Sön	Sön	
Höjd	Sön		Sön	Sön	Lör	Lör	Lör	Lör	Sön	Sön	Lör
Stav	Lör		Lör	Lör	Sön	Sön	Sön				
Längd	Lör		Lör	Lör	Sön	Sön	Sön	Sön	Lör	Lör	Lör
Tresteg	Sön		Sön	Sön	Sön	Lör	Lör				
Kula	Sön	Sön	Sön	Sön	Lör	Lör	Lör	Sön	Sön	Sön	Lör
Vikt	Lör		Lör	Lör	Sön						

TÄVLINGS-PM

Inomhus- DM & ARCUSSPELEN 2024

Arena	Arcushallen, Arcusvägen 61, 975 94 Luleå
Parkering	Sker i första hand på de större parkeringsytorna närmare tennishallen. Inga avgifter.
Nummerlappar	Delas ut på läktaren, se arenaskiss i slutet av detta PM. Nummerlapparna är sorterade i kuvert per förening och behöver inte lämnas tillbaka efter avslutad tävling. Tävlade ska bära nummerlappar på bröstet, väl synligt.
Publik	Läktare finns längs med långsidan av sprintbanorna. Här kan man gärna förvara väskor och ytterkläder mm. Mindre anvisade platser för åskådare finns vid varje gren.
Fika och försäljning	Kiosken ligger i anslutning till entréhall B och håller öppet under dagen med försäljning av fika, varm och kall dryck samt enklare varmrätter (toast, varmkorv, köttfärssås)
Omklädning	Omklädningsrum och toaletter finns i direkt anslutning till entréhallen.
Uppvärmning	Sker på raksträckan motsatt sprintbanorna, se arenaskiss.
Avprickning	Görs online på easyrecord.se senast 60 minuter innan start för löpgrenar. Avprickning gäller för alla löpgrenar, ej teknikgrenar. Det ska gå att pricka av sig fr o m midnatt den 27/1
Upprop	På plats 10 minuter innan start för respektive gren. Vid krock mellan grenar kan de aktiva bli tvungna att välja gren, detta för att undvika förseningar i tidprogrammet.
Tävlingsledare	Håkan Konstenius, 072-553 61 79

Inomhus- DM & ARCUSSPELEN 2024

Efteranmälan

Ska göras senast online innan fredag 26/1. Efteranmälan på plats kan endast göras i begränsad utsträckning.

Resultatlistor

Publiceras på easyrecord.se. Resultat för åldrarna PF9, PF10 och PF11 publiceras inte i en gemensam lista utan genom individuella resultatkort.

Priser

Deltagarpriser delas ut för alla deltagare i Arcusspelen (PF9, PF10 och PF11). Priser för pallplatser i PF12 och äldre delas ut i direkt anslutning till avslutad gren. Endast deltagare från föreningar inom Norra Norrlands distrikt gör upp om DM-priser (för pallplaceringar till deltagare utom distriktet finns särskild prispool

Foto

Fotografering sker under tävlingen och kan publiceras på sociala medier. Anmälan ses som godkännande, kontakta tävlingsledningen om ni inte vill att foton publiceras på enskilda aktiva.

Tidsprogram

Finns publicerat på hemsidan: www.lfif.se

Vortex Cup

Är en tävling i tävlingen inne på gräsplan med fri starttid under lördagen 11-14. Tävlingen är öppen för alla åldrar, anmälan görs på plats. Kostnad: 20 kr/kast. Alla deltagare får en lott till prisutdelningen kl 14.30. Pris delas även ut för längsta dam- och herrkast. Priser sponsras av: www.snabbasteg.se

Finaler och försök

För PF9, PF10 och PF11 finns inga finaler, alla får springa ett lopp. Resultat publiceras genom individuella resultatkort. För PF13 och äldre gäller att kvalifikation till final nås genom bästa heat-tider.

3 försök i kastgrenar för samtliga deltagare i 9- och 11-årsklasserna. 3+3 försök i P/F12 och äldre. 3 försök i längdhopp och tresteg med hoppzon (P/F13 och yngre). 3+3 försök i längdhopp och tresteg med planka (P/F14 och äldre).

Inomhus- DM & ARCUSSPELEN 2024

Häcklöpning	Häckhöjd	Avst 1a häck	Avst övr.
PF10	~51 cm	10,50	6,50
PF10	~60 cm	10,50	6,50
PF11	~60 cm	11,00	7,00
F12	68,6 cm	11,75	7,65
P12	76,2 cm	11,75	7,65
F13	68,6 cm	11,75	7,65
P13	76,2 cm	11,75	7,65
F14	76,2 cm	12,00	8,00
P14	84,0 cm	13,00	8,50
F15	76,2 cm	12,00	8,00
P15	84,0 cm	13,00	8,50
F17	76,2 cm	13,00	8,50
P17	91,4 cm	13,72	9,14
K	83,8 cm	13,00	8,50
M	106,7 cm	13,72	9,14

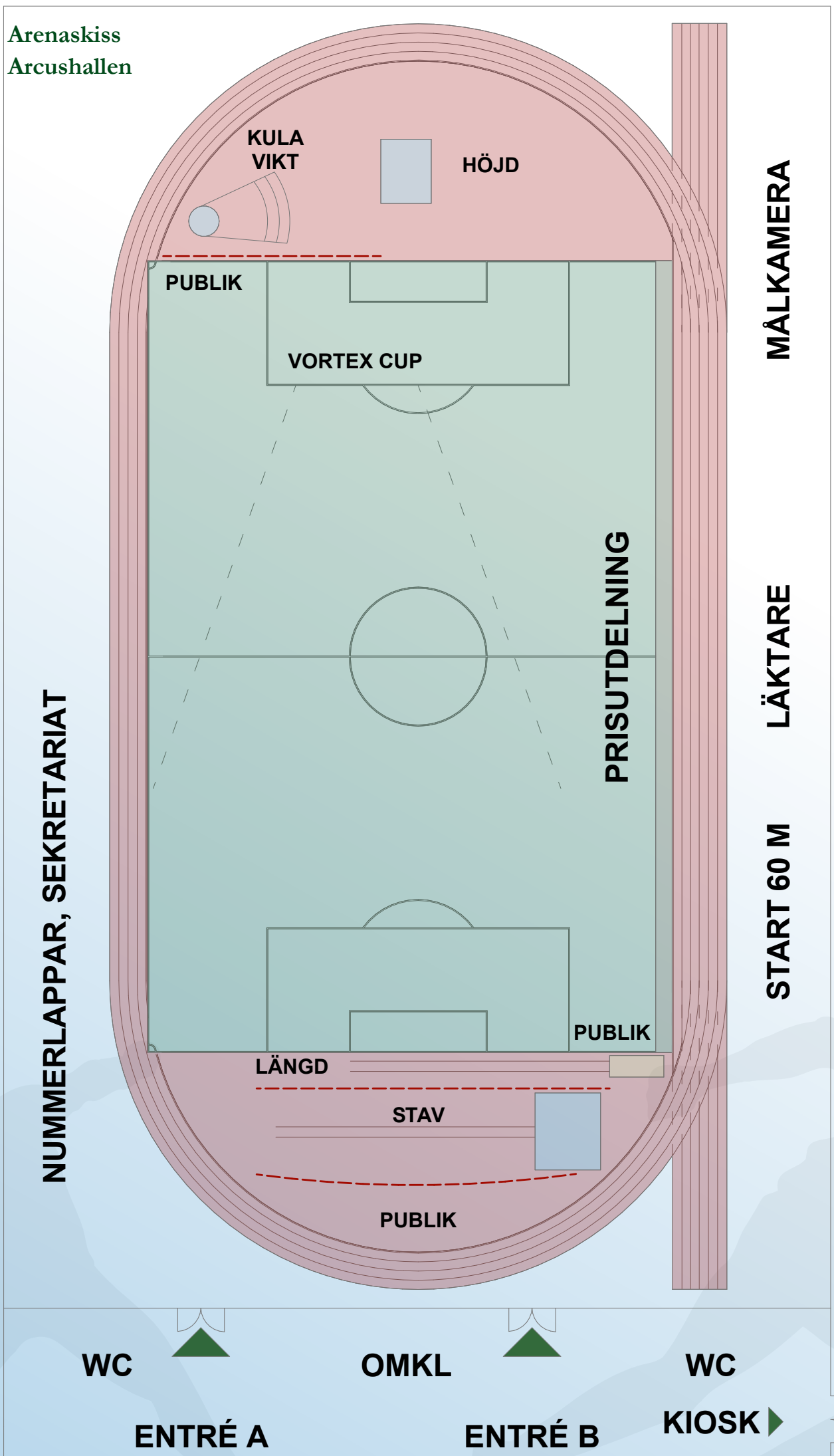
Höjningsschema höjd

PF9	-5 cm	77-82-87- 92 -97-100-103-106	+3 cm
PF10	-5 cm	82-87-92- 97 -100-103-106-109	+3 cm
PF11	-5 cm	87-92-97- 102 -105-108-111	+3 cm
PF12 PF13	-5 cm	106-111-116- 121 -124-127-130	+3 cm
PF14 PF15	-5 cm	111-116-121-126- 129 -132-137	+3 cm
PF17	-5 cm	126-131-136-141- 146 -149-152	+3 cm
K	-5 cm	136-141-146-151- 156 -159-162	+3 cm
M	-5 cm	146-151-156-161-166- 171 -174	+3 cm

Höjningsschema stav

PF12	Lägsta önskad ingångshöjd	+10 cm
PF13	126-136-146-156-166-176-186	+10 cm
PF14	136-156- 176 -186-196-206-216	+10 cm
PF15	136-156- 176 -186-196-206-216	+10 cm
F17	176-196-216- 226 -236-246-256	+10 cm
P17	246-266-286- 296 -306-316-326	+10 cm
K vet	Lägsta önskad ingångshöjd	+10 cm
M vet	Lägsta önskad ingångshöjd	+10 cm

Arenaskiss
Arcushallen



NUMMERLAPPAR, SEKRETARIAT

PUBLIK

KULA
VIKT

HÖJD

VORTEX CUP

PRISUTDELNING

MÅLKAMERA

LÄKTARE

START 60 M

PUBLIK

LÄNGD

STAV

PUBLIK

WC

ENTRÉ A

OMKL

ENTRÉ B

WC

KIOSK