

# VETERAN-ISM

## 28/2 – 1/3 2020



## PM för deltagare

På uppdrag av Svenska Friidrottsförbundets Veterankommitté hälsar MAI Er välkomna till Veteran-SM inomhus 2020 i Athleticum, Malmö

### VÄGBESKRIVNING

Athleticum (friidrottshallen) ligger på Eric Perssons väg 53 i Malmö. Från Malmö Centralstation går buss nummer 3 direkt till Malmö Stadion.

### PARKERING

P-huset Stadion med infart från Stadiogatan (**OBS! Platserna är avgiftsbelagda**).

### TIDSPROGRAM

Se separat dokument.

### AVPRICKNING

Endast i löpgrenar, senast 1 timme före grenstart längst ner i hallen, till höger. Komplettera med årsbästa (om detta ej är gjort).

### NUMMERLAPPAR

Hämtas individuellt vid entrén från kl 16.00 fredag den 28 feb. Ska bäras synlig på bröstet, dock valfritt bröst/rygg i höjd/stav. I kast bärs nummerlappen på ryggen. Reklamen får ej vikas in. Vid löpningar 400m – 3000m ska även en lapp som visar åldersklassen fästas på ryggen i de fall där flera åldersklasser löper i samma heat, ålderklasslappen erhålls vid uppropet.

### UPPROP

Vid platsen för grenen 15 minuter före resp. grenstart. Upprop för kortlopp sker vid starten för 60m/60m häck. Upprop för löpning 200m och längre sker på innerplan vid målet. Upprop för stav 30 minuter innan grenstart.

### UPPVARMNING

Sker i möjligaste mån utomhus, och på tillgänglig yta i hallen.

### OMKLÄDNING

Det finns 2 stora omklädningsrum att disponera inne på Athleticum, ett vardera för kvinnor och män.



# VETERAN-ISM

## 28/2 – 1/3 2020



### TÄVLINGSBESTÄMMELSER

Tävlande skall bära reglementsenslig tävlingsdräkt. Reklam på överdragskläder och väskor skall vara i enlighet med SFIF:s regler. Spiklängd max 6 mm. I lopp för veteraner medför tjuvstart varning för ansvarig tävlande. Diskvalificering i lopp sker efter andra varning för tjuvstart. I de fall det är fler än 8 i åldersklassen kan endast deltagare tävlandes för svensk klubb kvalificera sig till final. Utländska deltagare är med utom tävlan och kan således inte få medalj.

### INNERPLAN

Inga ledare, tränare eller icke tävlande får finnas på innerplan under pågående tävling. De aktiva får ej medföra musikanläggning utan hörlurar eller ha påslagna mobiltelefoner på innerplan under pågående tävling. Förbjudet att använda mer än 2 ansatsmarkeringar i hopp. Krita/färg får ej användas.

### EFTERANMÄLAN

Kan ske i mån av plats d.v.s. det får inte bli någon extra pool eller omgång. Kostnad 280 kr/gren (**kontant eller Swish**). Görs vid sekretariatet.

### INVIGNING

Tävlingarna invigs på lördagen 29/2 2020, kl 12.00.

### RESULTAT

Anslås på väggen längst nere till höger i hallen. Resultaten läggs även ut online på vår hemsida: [www.mai.se/Veteran-SM-Inomhus-2020/Resultat](http://www.mai.se/Veteran-SM-Inomhus-2020/Resultat)

### LÖPNING

#### För kvalificering i 60m och 60m häck gäller:

Vid 4 heat går 3 bästa i varje heat vidare + 4 tider till semifinal, semifinal löps i 2 heat där de 3 bästa i varje heat går vidare + 2 tider.

Vid 3 heat går de 2 bästa i varje heat vidare + 2 tider till final.

Vid 2 heat på 60m och 60m häck går de 2 bästa i varje heat + 4 tider till final. Om det är 8 eller färre avprickade utgår försök och finalen går på finaltid enligt tidsprogrammet. För M45 utgår semifinal om det är färre än 25 som prickar av sig, final löps på finaltiden enligt tidsprogrammet. Övriga sträckor är seedade i A–B–C finaler där A-finalen går sist (den förmodade bästa). Om det blir få avprickade deltagare i någon grupp förbehåller vi oss rätten att göra en ny gruppindelning.

På 3000m kan det eventuellt komma att användas 2 led i starten med de förmodat bästa i det första ledet.



# VETERAN-ISM

## 28/2 – 1/3 2020



### **KULA**

Utomhus kula får användas inne i Athleticum.

### **VIKTKASTNING**

Sker med utomhusvikter ute på Malmö Stadion, det finns värmätalt vid kulringen.

### **STAFETT 4 x 200M**

Nya regler 2018 innebär att man springer i den klass som den yngsta i laget tillhör. Ingen startavgift. För planeringen gärna anmälan så tidigt som möjligt, dock senast 2 timmar innan start.

#### **Tillåtna lagsammansättningar i stafett (deltar i tävling om SM-medaljerna)**

- Rena herrlag – d.v.s. att alla deltagarna kommer från samma klubb
- Rena damlag – d.v.s. att alla deltagarna kommer från samma klubb

#### **Utom tävlan**

- Rena herrlag i allians mellan två eller flera klubbar
- Rena damlag i allians mellan två eller flera klubbar
- Mixade lag av män och kvinnor från en och samma klubb
- Mixade lag av män och kvinnor i allians mellan två eller flera klubbar

Endast rena dam- respektive herrlag, där alla deltagare kommer från samma klubb, kan sätta ett svenskt rekord, mästerskapsrekord och erhålla medalj vid VSM. Detsamma gäller för att få tillgodoräkna sig poäng i klubbtävlingen.

Ett rent herr- respektive damlag i allians mellan flera klubbar kan däremot sätta internationella rekord (nordiska-, Europa-, världs-).

De lag som tävlar om medaljer skall i första hand springa i samma heat.

# VETERAN-ISM

## 28/2 – 1/3 2020



### HOPPHÖJDER HÖJD OCH STAV

Då endast en deltagare finns kvar i åldersklassen bestämmer deltagaren själv höjning.

#### HÖJD

**M35–M50:** 126–134–142–146–150–154–158–161 och därefter 3 cm

**M55+:** 80–83–86–89–92–94 och därefter 2 cm

**K35–K50:** 108–112–116–120–124–128–131 och därefter 3 cm

**K55+:** 66–69–72–74 och därefter 2 cm

#### STAV

**M35–M45:** 220–240–260–280–290 och därefter 10 cm

**M50–M60:** 180–190–200–210–220–230–235 och därefter 5 cm

**M65+:** 160–170–180–190–200–210–215 och därefter 5 cm

**K35+:** 120–130–140–150–160–170–175 och därefter 5 cm

### STÅENDE LÄNGD

Under lördagen kommer det att vara en inofficiell stående längd tävling du anmäler dig på plats. Mer information får du på lördagen den 29/2.

### PROTEST

Protester under pågående tävling sker muntligen av den aktive till ansvarig grenledare. Skriftlig protest kan ske inom 30 minuter efter kungjord resultatlista av den aktive eller ledare åtföljt av en avgift av 300 kr, som återbetalas om protesten godkännes.

### PRISUTDELNING

Direkt efter avslutad gren tar grenledarna er till prisutdelningen. Veteran SM-medaljer till de 3 främsta. Ensam startande ger guldmedalj efter godkänt resultat (ingen stipulationsgräns).

### SJUKVÅRD

Sjukvårdare finns tillgänglig i hallen under hela tävlingen.



# VETERAN-ISM

## 28/2 – 1/3 2020



### SERVERING

Lunch finns att förköpa både på lördag och söndag för 65 kr / portionen.

Bokning och betalning sker senast onsdag 26 februari 2020 via BankGiro 973–5168 (MAI) eller SWISH–nr: 123 336 05 91, **OBS! Ange dag, namn och rätt vid inbetalning.**

Serveras vid ingången till Athleticum i skolans hemkunskapssal.

Ej förköpt lunch kostar 85 kr

- **Lördag 29 februari serveras:** Lasagne och sallad
- **Söndag 1 mars serveras:** Pannbiff med stekt potatis och sallad

Utöver det finns det köttbullar med pasta och sallad, både lördag och söndag.

Under lördagen kommer det även att finnas grill utanför Athleticum med korv och hamburgare.

**Betalning, kontant eller Swish.**

### Mat, mingel och musik

Anmälan till mat, mingel och musik gör man på: [www.mai.se/Veteran-SM-Inomhus-2020/Mat](http://www.mai.se/Veteran-SM-Inomhus-2020/Mat) och betalar samtidigt till: BankGiro 973–5168 (MAI) eller SWISH–nr: 123 307 97 87

**OBS! Ange ditt namn vid inbetalning.**

Middagen är på lördag 29/2 kl 20.00 centralt i Malmö på: Quality The Mill, Amiralsgatan 19, Malmö. The Mill öppnar upp kl 19.30 och från kl 20.00 är buffén framdukad.

Konferencier för kvällen är MAI-tränaren, sjuksyrran och komikern Hanna K Mölstad.

Sonic Industry kommer att framföra en live Musik–Quiz med nya och gamla hits.

Gnugga musik–geniknölarna, bilda ditt Dream–Team och tävla om fina priser.

Sonic Industry består av Patrich och Lotte från Malmö som spelar allehanda instrument i de flesta musikgenrer.

### MASSAGE

Massage erbjuds med förtur till de som tävlat under dagen, 50 kr / max 20 minuter, **betalas på plats, kontant eller Swish.** Massagen finns längs ner till vänster i styreträningshörnan.

### KONTAKT

Malmö AI:s kansli 040–869 00 mellan 10.00–15.00.

Tävlingsledare: Annika Hovang, 0733–26 90 90.

## Välkommen till årets Veteran ISM i Malmö 2020

