

## DIREKTIV FÖR DELTAGARE VID POHJOLA FÖRENINGSCUP B-SERIEFINAL

Tid: 3.9.2022

Plats: Karis centralidrottsplan, Idrottsgatan 3, Raseborg/Karis

Arrangörsförening: IF Raseborg

Hemsida: <https://ifraseborg.fi/pohjola-seuracup-2022-b-finaali/>

### Tävlingskansli

- Tävlingskansliet är i Karis idrottshall, Idrottsgatan 3 (ingång från östra gaveln).
- Kansliet är öppet fredag kl. 18.00-21.00 ja lördag från kl. 7.30.
- Från kansliet hämtar lagledaren föreningens material, och meddelar eventuella förändringar i laguppställningen.
- På resultattavlan, som finns utanför kansliet, finns startlistor med heatindelning, tävlingens officiella resultat och övrigt skriftligt material som hör till tävlingen.

### Anmälning

- Idrottarna bör anmälas till tävlingen senast 31.8 via kilpailukalenteri.fi på adressen: <https://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=30996>
- Anmälning till skyttelstafetten bör göras senast 31.8. per e-post till adressen: [kansli@ifraseborg.fi](mailto:kansli@ifraseborg.fi)

### Ändringar

- Eventuella ändringar i laget bör av lagledaren göras på tävlingsdagen senast kl. 8.30 till tävlingskansli. Ändringar kan också göras via e-post till adressen [kansli@ifraseborg.fi](mailto:kansli@ifraseborg.fi).
- Eventuella ändringar av laget i skyttelstafetten bör göras till tävlingskansli senast kl. 13.00 på tävlingsdagen. Blankett för ändringarna finns på kansli.

### Bekräftelse av deltagande

- Bekräftelsen görs centralt av lagledaren på adressen <https://www.tuloslista.com/varmistus/>. Bekräftelsen bör göras senast **3.9. kl 8.30**.
- **Direktiv** för nätbekräftelse:
  - Välj från listan 3.9.2022 Seuracup-finaali B-sarja.
  - Välj förening.
  - Föreningskoden som behövs vid bekräftelsen skickas till föreningens kontaktperson under fredag 2.9.

- Skriv in föreningskoden varefter bekräftelserna görs genom att klicka på den gröna "Varmista" knappen, Fyll i dina egna uppgifter och klicka på "Muutosten esikatselu".
- Klicka på "Tallenna tiedot".

### **Tävlingsnumror och heatindelning**

- Tävlarna använder tävlingsnummer.
- Tävlingsnumrorna delas ut med övrigt föreningsmaterial.
- Sprintsträckorna till och med 200 m löps i två heat.
- Heatindelningen görs på basen av statistikresultaten.

### **Föreningarnas material**

- Det material som föreningarna tilldelas (numror, matbiljetter, t-skjortor, lagledar- och tränar kort) avhämtas från tävlingskansliet.

### **Resultatservice**

- Resultatservicen finns i den röda stugan vid främre kurvan.
- Liveresultatuppföljning ([live.tuloslista.com](http://live.tuloslista.com)) öppnar 3.9. kl. 8.00.

### **Omklädningsrum, dusch och WC**

- Omklädningsrum, dusch och WC finns under läktaren. Flickorna använder omklädningsrum nr 1 och 2 och pojkarna använder omklädningsrum nr 3 och 4. Dessutom finns WC bakom läktaren samt Bajamajor nära Call room.
- Lämna inte värdesaker i omklädningsrummen. Arrangörerna ansvarar inte för försvunna saker

### **Förstahjälp**

- En förstahjälp grupp dejourerar under hela tävlingen i närheten av målområdet.

### **Buffé**

- I buffén säljs kaffe, bulle, drickor, grillkorv mm.
- På plats finns också försäljning av idrottsutrustning av Sportmixer. Eventuella förhandsbeställningar kan göras till adressen [harri@sportmixer.fi](mailto:harri@sportmixer.fi).

### **ÖPPNINGEN**

- Öppningen börjar kl. 9.30.
- Lagen samlas senast kl. 9.20 på bortre långsidan med egen namnskylt eller föreningsflagga.
- Lag nummer 1 vid 200 m startplatsen och de övriga lagen i nummerordning mot 300 m startplatsen. Arrangörerna hjälper lagen att hitta rätt plats.

- Inmarschen börjar kl. 9.30, varvid lagen raskt förflyttar sig i dubbelled över gräsplanen för att invänta öppningsceremonierna.
- Vid öppningen får man använda fantasin: maskot, flaggor och glatt humör
- Idrottare som tävlar i de första grenarna behöver inte delta i öppningsceremonin utan kan i lugn och ro förbereda sig för sin tävling.

## TÄVLINGSDIREKTIV

### Allmänna regler

- Föreningen representeras av en idrottare i varje gren.
- I fältgrenarna, förutom höjd- och stav, har varje tävlarare fyra utföranden.
- Idrottaren kan delta i sin egen åldersklass, eller i en äldre åldersklass. Dock endast i en åldersklass i tävlingen. (gäller även skyttelstafetten).
- Poängen räknas på basen av placeringen. T.ex. när 16 lag deltar: 1) 17p – 2) 15p – 3) 14p – 4) 13p ...16) 1p.
- Vid lika slutpoäng avgörs placeringen på basen av placeringen i skyttelstafetten.

### Grendirektiv

- Uppsamling i Call-room tältet enligt call-room tidtabellen. Från call-room för en funktionär ut tävlarna till tävlingsplatserna.
- I fältgrenarna presenteras idrottarna ca. 5 min grenens början och i löpgrenarna precis före starten.
- Längd i klasserna D/H17 är hopp plats A (100m målet) och F/P11 hopp plats B (mot 100m starten)
- **Ribbhöjningar i höjd- och stav:**  
 Höjd F13: 80, 90, 100, 110, 120, 125, 130, 135, 140, 143 +3 cm  
 Höjd P13: 80, 90, 100, 110, 120, 125, 130, 135, 140, 143 +3 cm  
 Stav F15: 140, 155, 170, 180, 190, 200, 210 +10 cm  
 Stav P15: 140, 155, 170, 185, 200, 215, 230, 240 +10 cm

- 

### Skyttelstafetten

- Skyttelstafetten löps på gräsplanen i två heat.
- Skyttelstafetten får löpas med spikskor.
- Lagen bör 10 min före stafetten inleds gruppera sig vid start/växlingsplatserna.
- Löpordningen är från yngsta till äldsta klassen: P11, F11, P11, F11, P13, F13, P13, F13, P15, F15, P15, F15, H17, D17, H17, D17.
- Pojkarnas startplats är ändan vid målsträcket, flickornas motsvarande ända..
- I stafetten används inte stafettpinne. Växlingen bör ske bakom växlingspinnen med en handklapp
- Deltagarna i stafetten bör anmälas i löpordning i senast 31.8
- I skyttelstafetten använder **endast** sista etappens löpare nummerlapp.

## Uppvärmning och tävlande

- Uppvärmningen sker på sandplanen, på konstgräset eller i terrängen invid konstgräset. **På konstgräset får man inte använda spikskor.**
- På uppvärmningsområden finns inte övervakning, så vid uppvärmning i kastgrenarna bör var och en säkerhetsaspekterna. Uppvärmning inför kula och slägga sker på sandplanen. och spjut på gräsplanen bredvid sandplanen.
- På tävlingsplatsen har varje idrottare två uppvärmningsutföranden under ledning av grenledaren.
- Tävlingsområdet är avsett **endast** för tävlare och funktionärer. Varje förening får ett grönt kort (lagledare) och två gula kort (tränare). Med dessa kort får man vid behov komma in på plan för att assistera de yngsta deltagarna t.ex. med placering av startblock. Vi önskar att föreningarna följer dessa direktiv så att tävlingarna kan genomföras smidigt.
- Vid stavhoppplatsen har en tränare / förening möjlighet att vara på plats.

## Granskning av redskap

- Det är tillåtet att använda egna redskap.
- Egna kastredskap bör hämtas för granskning, som sker i idrottshallen kl. 8.30–12.00
- Arrangörerna för redskapen till tävlingsplatserna före grenen inleds.

## Protester

- Eventuella protester bör göras senast 30 minuter efter det att resultaten publicerats på den officiella anslagstavlan.
- Den skriftliga protester lämnas till tävlingskansli samtidigt med protestavgiften 50 €, som fås tillbaka om protesten godkänns.

## Prisutdelning

- Prisutdelningen sker efter skyttelstafetten.
- De tre bästa lagen premieras med medaljer och föreningsstipendium.
- Varje lag utser en idrottare som premieras med ett kämparpris. Mottagare av det priset bör meddelas till tävlingskansli senast kl. 14.00.

## PARKERING

- Parkering för bussar och personbilar sker på idrottsarenans parkeringsplats. Se områdeskartan.

## MATSERVERING

- Matsserveringen sker i idrottshallen kl. 11.00–14.30.
- Matbiljetter bör beställas på förhand i samband med föreningens anmälan senast 18.8
- Matbiljetterna utdelas till föreningarna tillsammans med föreningens övriga materia.

- Specialdieter bör meddelas åt Anne Lönn, epost: [anne\\_lonn@hotmail.com](mailto:anne_lonn@hotmail.com) senast 26.8.
- Priset för lunchen är 10 € / person.
  - Lasagne (också vege-lasagne)
  - Rikligt salladsbord
  - Matdrycker och bröd

**Matbiljetterna bör betalas senast 26.8. till IF Raseborgs konto FI56 4055 0010 1871 65 På betalningen bör framgå föreningens namn och antalet beställda matbiljetter. Kvitto eller kopia av det, eller elektroniskt kvitto, bör uppvisas vid avhämtning av föreningsmaterialet.**

### Förfrågningar

- Förfrågningar gällande tävlingen besvaras av tävlingsledare Clas Smeds tel. 0400208717 e-post: [classe.smeds@gmail.com](mailto:classe.smeds@gmail.com)



Kilpailupaikan osoite: Urheilukatu 3, Raasepori

**TIDTABELL 3.9.2022**

9.30	Öppning
10.00	F15 kula
10.05	F15 stav
10.10	P13 höjd
	F13 slägga
10.20	F11 60 m häck
10.35	P11 60 m häck
10.55	D17 längd
11.00	F13 60 m häck
11.05	P15 kula
11.10	F11 längd
11.15	P13 60 m häck
11.30	P13 slägga
11.35	F15 100 m
11.50	P15 100 m
12.10	D17 kula
	1000 m gång
12.25	P15 stav
12.30	F13 höjd
12.35	F11 1000 m
12.45	F11 spjut
	P11 1000 m
12.50	H17 längd
13.00	P11 längd
	F13 1000 m
13.10	P13 1000 m
13.25	D17 200 m
13.30	H17 kula
13.35	H17 200 m
13.50	P11 spjut
	F15 2000 m
14.10	P15 2000 m
14.55	Skyttelstafett 16x60 m
15.10	PRISUTDELNING