

PM

IF Göta Karlstad hälsar deltagare, funktionärer och publik varmt välkomna till Götas Träningsstävling, söndagen den 14 april i Eva Lisa Holtz arena!

För att tävlingarna ska flyta på är det viktigt att ni läser igenom PM och tidsprogram noga. Hjälp oss att hålla tiderna genom att vara på plats i god tid.

OBS! Avprickning ska göras i samtliga grenar, senast 45 min före start. Länk till avprickning kommer finnas på plats i Eva Lisa Holtz arena samt längre ner i detta PM.

Samling: Se till att vara på plats i god tid innan första start så att de Hinner värma upp och pricka av sig.

Uppvärmning: Uppvärmning sker på den grå uppvärmningsbana utanför rundbanan, eller på 100m-rakan.

Avprickning: I **alla grenar senast 45 min före start**. Vuxna/föräldrar hjälper sitt barn att pricka av sig på. Avprickningen sker digitalt på <https://easyrecord.se/checkin?5c84dd>
Länk till avprickning kommer också att finnas på plats i Eva Lisa Holtz arena på tävlingsdagen.

Avprickningen kommer att öppna 00:00 den 14/4 och stänger 45 minuter före respektive grenstart.

Tidsprogram: Tidsprogram finns på hemsidan <http://ifgota.se/tavling/resultattavlingar/>

Upprop: Sker 10 minuter före start vid respektive gren

Efteranmälan: Kan tas emot på plats, senast 45 minuter innan start

60 m häck: Ett lopp för samtliga deltagare. Inga finaler.

200/400/600m: Vi använder stående start (inga startblock) och flera löpare per heat (gemensam start).

Längd/tresteg: Längd hoppas i två gropar. Båda groparna ligger utanför rundbanan. Fyra hopp för samtliga.

Tresteg hoppas i en grop, på innerplan. Fyra hopp för samtliga.

IF GÖTA



KARLSTAD

- Priser:** Deltagarmedalj till alla! Medaljen hämtas vid prispallen när barnet har tävlat klart.
- Resultat:** Resultatlista finns att ta del av på easyrecord.se under tävlingsdagen. För att följa svensk friidrotts riktlinjer vad gäller tävlingar för barn kommer resultatlistorna för barn upp till 11 år att tas bort dagen efter tävlingen. Individuella resultatkort kommer fortfarande gå att ta del av på www.easyrecord.se Länk till resultaten kommer finnas på plats samt på <http://ifgota.se/tavling/resultattavlingar/>
- Omklädning:** Omklädningsrum och toaletter finns i anslutning till entrén.
- Parkering:** Parkering finns utanför Eva Lisa Holtz arena. Glöm inte betala parkeringsavgift!
- Funktionärer:** För att barnen ska kunna tävla måste det finnas funktionärer! Föräldrar hjälper till som funktionärer och kommer få en introduktion på plats vad de ska hjälpa till med.

VI SER FRAM EMOT TREVLIGA TÄVLINGAR OCH ÖNSKAR SAMTLIGA DELTAGARE LYCKA TILL!