



# PM – Malmö Indoor Challenge 4-5 mars 2023 i Athleticum, Malmö

**Malmö AI och Björnstorps IF hälsar alla välkomna till  
Malmö Indoor Challenge i Athleticum, Malmö.  
Vi ser fram emot spännande och roliga tävlingsdagar.**

## **TÄVLINGSARENA**

Athleticum, Eric Perssons väg 53, 217 62 Malmö.  
Arenan ligger bredvid Malmö Stadion och Baltiska hallen.

## **UPPLYSNINGAR**

Telefon: 040 - 86 900 | E-post: [info@mai.se](mailto:info@mai.se)

## **INFO TÄVLINGSSEKRETARIAT**

Information och tävlingssekretariat finns vid entrén, där nummerlappsutdelningen är.

## **OMKLÄDNING**

Omklädning finns inne på Athleticum.

## **PARKERING**

Avgiftsbelagd parkering finns vid Parkeringshuset Stadion (vid Stadiongatan).

## **KIOSK**

Kiosken är öppen under tävlingsdagen, med försäljning av toast, korv med bröd, i grillen finns hamburgare.



## NUMMERLAPPAR

Alla deltagare ska ha nummerlapp som fästs på bröstet.  
Nummerlapparna ligger i föreningskuvert och hämtas vid entrén.

## EFTERANMÄLAN

Accepteras i mån av plats.

## AVPRICKNING

Avprickningslistor online på [www.easyrecord.se](http://www.easyrecord.se)  
Avprickning senast 45 minuter före grenstart i alla löpgrenar.

## UPPROP

**Löpningar:** 10 minuter före start  
**Teknikgrenar utom stav:** 15 minuter före start  
**Stavhopp:** 30 minuter före starttid

## PRISUTDELNING

Prisutdelning efter avslutad gren till de sex första upp t.o.m. 14 år, 15 år och äldre till de tre första.

## RESULTATLISTOR

Resultatlistor finns på [www.easyrecord.se](http://www.easyrecord.se)

# SÄRSKILDA TÄVLINGSBESTÄMMELSER:

## TRESTEG, LÄNGD, KULSTÖTNING OCH LÖPNING

**F/P9–14:** Alla deltagare får 4 försök i längd, tresteg och kula

**F/P9:** 40m häck, avstånd till första häck 10 meter, häckavstånd 6,5 meter, frekvenshäckar ca 30 cm

**F/P9:** 200m - Manuella tider, stående start, löpning på gemensam bana

**F/P10-11:** 200m - Stående start löpning på gemensam bana

**F/P10, F/P11:** 60m häck, avstånd till första häck 11,75 meter, häckavstånd 7 meter, häckhöjd 60 cm

**A och B-final i:** 60m, 60m häck och 40m häck i alla klasser

**Längd:** I klasser med många deltagare blir det en uppdelning i pooler som hoppar samtidigt.

## PROVA-PÅ-TÄVLING

Gemensam uppvärmning kl 08.30 vid höjdhoppet. Där får du ditt startkort som du fäster på ryggen. Sedan väljer du själv vilka grenar du gör eller så går du runt med en grupp under tiden som tävlingen pågår. Prova-På har ingen avprickning eller upprop. Ditt startkort är din resultatlista där du kan se alla resultat du gjort under tävlingen. Tävlingen avslutas med prisutdelning till alla som provat minst 2 grenar.

