



## **PM för McDonalds Specialen 19-20 Sep 2020**

**Vägbeskrivning:** Edsborgs IP är belägen alldeles intill E45. Vid korsningen mellan E45 och Tunhemsvägen. GPS koordinater: 58°17.378'N 12°18.810'E

Trollhättan Friidrottsklubb hälsar alla varmt välkomna till årets corona anpassade variant av stora och Lilla McDonaldsspelen. Vi kallar tävlingen McDonalds "Specialen". Tävlingen genomförs på Edsborgs IP i Trollhättan.

**OBS1! Håll avstånd och tvätta händer!! Respektera funktionärernas anvisningar!**

**OBS2! Ingen publik. Minimera tiden på arenan så underlättar ni vårt arbete. Normen är max en ledare per klubb på Lördagen och en förälder per barn på Söndagen. Ledare och föräldrar skall uppträda ansvarsfullt och skall ovillkorligen hålla sig utanför innerplan.**

För att underlätta för samtliga vill vi att ni tar del av de anvisningar som finns i detta PM.

**Allmänt:** Tävlingen genomförs "corona anpassat" vilket betyder speciella regler. Främst är det regeln om max 50 individer i samlingsområde som är begränsande. Detta har medfört att vi har delat in arenan i olika zoner där det aldrig får förekomma fler än 50 individer. Vi strävar dessutom att aktiva, funktionärer och ledare endast skall befinna sig i ett begränsat antal av dessa zoner. Innerplan är i grunden en zon. Under korta perioder kommer fler att vara inne i denna men är då separerade i zon för löpning, hopp respektive kast.

### **Läktaren:**

Ledare och icke tävlande aktiva hänvisas till läktaren. Läktaren är uppdelad i tre zoner Norr, Mitt och Syd. Vakter kommer se till så att en jämn fördelning och max 50 personer per sektion erhålls. Tillämpa spridning av platser.

**Omklädning:** Kom ombytt. Med tanke på corona kommer inga omklädningsrum att tillhandahållas.

**Toaletter:** Toaletter finns på läktaren samt i anslutning till ingången på arenan.

**Uppvärmning:** All uppvärmning sker på fotbollsplanen på baksidan av läktaren.

Lördag: Aktiva som värmer upp för teknikgrenar skall värma upp på den norra delen (närmast konstgräset) medan löpare skall värma upp på den södra delen (närmast målhuset). Naturligtvis kan man även värma upp utanför arenan.

Söndag: P/F10 värmer upp på norra delen (närmast konstgräset) och P/F9 på den södra delen. Då P/F11 värmer upp har man tillgång till hela gräsytan.

**Avprickning:** Bakom målhuset. Endast i löpgrenar på lördagen. Senast 1 timme före start. För grenar som startar före 10.30 gäller 45 min. Kom i tid så kan vi undvika för många samtidigt.

På söndagen genomförs ingen avprickning. Tyvärr kan detta leda till att vissa heat har tomma banor. Något vi måste acceptera för att undvika trängsel.

**Nummerlappar:** Hämtas i anslutning till avprickningen bakom målhuset. Exakt plats beror på väder.

**Calling/inmarsch/tillgång till tävlingsområdet mm:** Vi tillämpar calling både på Lördag och Söndag. Tävlade i löpgrenar samlas 15 min före start vid grind till arenan belägen bakom 100 starten. OBS! Kommer vara kort tid från det man släpps in på arenan till start.

Tävlade i teknikgrenar samlas 30 min före start vid ingångsgrind belägen bakom diskusringen.

Söndag: Många aktiva har kort om tid mellan grenar och befinner sig e.v redan på innerplan. I det fall man måste gå direkt från en gren till en annan måste funktionär kontaktas både på den gren som avslutas och den som påbörjas. Följ grenfunktionärens anvisning om hur man går till nästa gren. Ok att komma sent till calling om man har en sent avslutad gren.

Efter avslutad gren skall aktiva lämna tävlingsområdet omedelbart och bege sig till anvisad plats på läktaren.

**Upprop:** Inget upprop endast calling enligt ovan.

**Efteranmälan:** Efteranmälan sker i mån av plats mot dubbel avgift i sekretariatet i målhuset på andra våningen. Senast 1 timma innan start.

**Spiklängder:** Löpgrenar max 6 mm, hoppgrenar och spjut max 9 mm.

**Sulans tjocklek:** OBS!!! SFIF nya regler om sultjocklek gäller. Max 20mm för teknikgrenar och löpgrenar upp till 600m. För tresteg och löpgrenar från 800 m och uppåt gäller max 25 mm. Veteraner har ett undantag där sultjocklek upp till 40mm accepteras.

**Resultat:** Anslås på anslagstavlan bakom målhuset. Undvik dock för många på plats samtidigt. Resultat läggs även ut på liveresults.se så använd i första hand denna kanal.

**Prisutdelning:** Lördag: Priser till de tre första. DM medaljer skickas till hemmaklubben efter tävlingen. I teknikgrenar räknas protokoll samman och medaljer delas ut vid grenen av grenfunktionär. För löpgrenar hämtas medaljer i sekretariatet (målhuset) efter att officiell resultatlista föreligger.

Söndag: Medaljer delas ut av grenfunktionär efter avslutad tävlingsdag. Om aktiv avslutar sitt tävlande tidigare så säg till grenledaren så får man sin medalj tidigare.

**Grenkollision:** Om grenkollision inträffar är vår princip att löpning går före teknikgren.

**Teknikgrenar:** Alla deltagare har 4 försök. I spjut och kula tävlar man samtidigt i olika klasser med den redskapsvikt som gäller för respektive klass.

**Kastgrenar:** Medtag gärna egna kastredskap. I denna tävling krävs inte att redskap delas. Invägning sker i redskapsboden i närheten av målhuset. Lö: Mätning genomförs efter fullbordad omgång. Sö: Mätning sker efter fullbordad tävling.

**Höjd:** Höjningsschema beslutas före tävlingsstart och anpassas till deltagarnas önskemål.

**DM:** I samarbete med Västergötlands Friidrottsförbund anordnas DM 10000m som en del i tävlingen under Lördag eftermiddag. Antalet deltagare är max 40 män och 20 kvinnor fördelat på 3 heat. Klasser M/K Seniorer, 35, 40, 45, 50, 55, 60 och 65. Tävlingen är öppen för alla men deltagare från Västergötland kommer att prioriteras vid fulla startfält. Observera regler för sultjocklek enligt ovan. I syfte att minska väntetider och möjliggöra att arenan kan lämnas (Corona) kommer medaljer att skickas i efterhand till resp klubb. Vi har tillåtit ett större antal löpare i heaten. Detta innebär att starten kommer att delas genom första kurvan. Löpare ombedes hjälpa till så att avstånd kan hållas före start (så långt möjligt). Observera calling enligt ovan.

**Försäljning:** Lelle från "Idrottsspecialisten" i Uddevalla säljer skor mm.

**Servering:** Ingen servering. Medtag egen mat/fika samt vätska.

**Sjukvård:** Sjukvårdare kommer finnas på arenan. Nås genom tävlingsledaren på mobil 0708-86 99 66

**Kontaktperson och information:** Lars Axelsson. Tel.0708-869966