

## **PM för 200/300/400 meter UDM/JDM/DM/VDM den 4 augusti 2021 på Sandskogens idrottsplats.**

### **Svensk Friidrotts ramverk runt Covid-19 gäller**

Ramverket som gäller för svenska tävlingar från och med den 1 juli statuerar att tävlingar skall arrangeras småskaligt och ansvarsfullt. Det är tillåtet med 600 i publiken och obegränsat antal deltagare i tävlingen.

Deltagarens ansvar - Inte närvara utan stanna hemma om man upplever sjukdomssymptom eller är sjuk. Vara lyhörd för och följa myndigheternas rekommendationer. Detta innefattar bland annat symtom som hosta, snuva, halsont eller feber. - Tvätta händerna ofta och noga, använd handsprit om inte handtvätt är möjlig. - Tänk på att hålla avstånd till varandra. - Följa arrangörernas information och instruktioner och under deltagandet agera på ett sätt som underlättar för arrangören att genomföra en säker tävling.

### **Eventuella återbud**

Dessa skall meddelas till [ordforande@friidrott.ystadsif.se](mailto:ordforande@friidrott.ystadsif.se) senast 18.00 dagen innan tävling. Om du vet att du inte kommer så får du gärna meddela detta ännu tidigare.

### **Heatindelning**

Startlistan kommer finnas på anslagstavlan vid tornet.

### **Toaletter**

Det finns toaletter vid omklädningsrummen och gula huset vid fotbollsplanen i öster.

### **Uppvärmning**

Gärna utanför tävlingsområdet, det går utmärkt att spring vid havet. Det är ok att vara på banorna ca 10 min före egen start.

### **Resultat**

Kommer att sättas upp vid tornet så fort vi hinner.  
Det blir endast tiden i ditt heat som kommer upp. Fullständig resultatlista kommer senare att publiceras på vår hemsida.

### **Upprop**

Uppropet ca 5 minuter innan start vid startplatsen för 200, 300 & 400 meter.

### **Publik**

Är tillåtet men sitt gärna på läktaren i grupper.

### **Omklädning**

Det går att använda omklädning men i begränsad form.  
Rum nr. 13 damer & nr. 14 för herrar

### **Tävlingsregler**

Ingen avprickning utan bara upprop gäller.

Spikskor med max 6 mm spik får användas. De "nya högre skorna" får användas i enlighet med World Athletics regler rörande skor. Klubbdräkt ska användas. El-tidtagning användas. Ingen efteranmälan.

**Priser**

Vi försöker att ha prisutdelning efter att respektive sträcka är klar.

**Starttider**

18.30: 200 meter

18.45: 300 meter

19.00: 400 meter, se vilket heat ni springer i.

**Välkomma önskar Ystads IF Friidrott**