



INFORMASJON TIL LEDERE OG AKTIVE

Bamselekene



20. og 21. mars 2010

- Avkryssing** Foregår i 2. etasje i hallen. Avkryssing må skje senest **1 time** før øvelsesstart. Etter avkryssing er avsluttet og seeding har funnet sted kunngjøres heat- og banefordeling ved startstedet.
- Stevnekontor** 2. etasje i hallen, er åpent fra **kl. 08.30** begge dager.
- Lagsposer** **Hentes i 2. etasje. Inneholder bl.a. startnummer og program.**
- Pigger** Maks pigglengde er 6 mm. Kun butte pigger godkjennes. På enkelte høydesko kan det brukes en spesiell type 9 mm. Godkjente pigger kan kjøpes i hallen. **Kontroll av piggsko kan bli foretatt ved startsted for den enkelte øvelse. De som møter til start med ulovlige pigger, får ikke starte**
- Garderobes** Vær oppmerksom på at det **ikke er tillatt å ha på piggsko i garderobene og på galleriet.**
Det er ikke tillatt å ta med glassflasker inn i hallen.
- Oppvarming** Oppvarming bør helst skje ute. Uvedkommende har ikke adgang til indre bane og utøvere som ikke konkurrerer skal ikke befinne seg på indre bane.
- Lengde** Innløping av tilløp **MÅ SKJE VED SIDEN AV LENGDEGROPA.**
Planken er forlenget med tape.
10-13 år benytter satssone (50 cm) og alle deltagere har 3 forsøk.
NB! Det benyttes planke for 14 år!
For 14 år og eldre har alle deltagere 4 forsøk dvs. ingen finaleomganger.
- Kule** Alle har 3 forsøk dvs. ingen finaleomganger.
- Løp** På **60 m** for 13 år og eldre er det forsøk og finale dersom det er flere enn 8 deltagere. De 8 beste tider til finale.
Hvis forsøk utgår, avvikles finalen på det tidspunkt forsøk er satt opp.
Øvrige løp (60 m 10 -12 år, samt alle løp 200 m og lengre) tid avgjørende.
- Høyde** **Lista flyttes opp minimum 5 cm.**
- Stafett** **Lagoppstilling leveres i sekretariatet senest 1 time før start..**

RESULTATLISTER Legges ut på - www.hofik.no.

LYKKE TIL MED KONKURRANSENE!