

PM

Julchansen 2025

29 november 2025 i Athleticum, Malmö

Heleneholms IF och IFK Lund
hälsar er hjärtligt välkomna till årets tävling

PM Julchansen - Detta PM gäller ej Prova-på tävlingen (se separat PM)

Avprickning	Sker digitalt via easyrecord senast 45 minuter före start i respektive klass i löpgrenarna 60 m och 4 x 200 m. Saknas ditt bästa resultat på listan, skriv in det vid ditt namn. Gäller ej för Prova-på-tävlingen.
Efteranmälan	Efteranmälan kan göras i mån av plats fram till 45 minuter före start i sekretariatet mot dubbel anmälningsavgift. Avgiften faktureras i efterhand till klubbarna.
Omklädnad	Finns i hallen.
Startlistor	Startlistor för samtliga löpgrenar finns publicerat på easyrecord .
Uppvärmning	Uppvärmning sker på Athleticum. I första hand på löparbanorna utanför själva tävlingsarenan, alternativt utomhus.
Upprop	15 minuter före start är det upprop vid respektive grens startplats. Gäller ej för Prova-på tävlingen.
Nummerlapp	Nummerlapp krävs enbart sista sträcka på 4x200m. Nummerlapp erhålls vid upprop. I övriga grenar används ej nummerlapp.
Spikar	Max 6 mm i löpgrenar. Max 9 mm i hoppgrenar.
Tidtagning	Eltidtagning på 60 m och 4 x 200 m.
Regler	SFIF:s tävlingsregler gäller.
Sekretariat	Vid frågor på tävlingsdagen vänd er till personal i sekretariat. Kansliet finns beläget längst in i hallen.
Resultatlista	Resultat publiceras kontinuerlig på easyrecord.se . Saknas resultat på nätet, kontakta kansliet.

60 m	De 8 bästa tiderna går till final, endast A-finaler. Om försök utgår löps final på försökstid enligt tidsprogram. För F/P10–11 gäller två lopp för alla, inga finaler.
Längd	4 försök för alla deltagare* 3 hoppgruppar. Grop A finns på innerplan Grop B finns till vänster närmast ingång Grop C finns till höger närmast sekretariatet
Höjd	F11 & P11 Lägsta ingångshöjd 0,80 cm - 5 cm höjning till 120 cm därefter + 3 cm F12 & P12 Lägsta ingångshöjd 0,80 cm - 5 cm höjning till 125 cm därefter + 3 cm P13 & P15 Lägsta ingångshöjd 100 cm - 5 cm höjning till 140 cm därefter + 3 cm F13 & F15 Lägsta ingångshöjd 100 cm - 5 cm höjning till 140 cm därefter + 3 cm Vinnaren i klasserna F/P13-F/P15 kan enbart välja standardhöjder när denne blir ensamhoppare.
Kula	4 försök för alla deltagare* 2 kulringar: Kulring A finns på innerplan Kulring B finns bakom bortre kurvan Vikter kula: 2,0 kg - P10, P11, F10, F11, F12, F13 3,0 kg - P12, P13, F14, F15 4,0 kg - P14, P15

*Fyra försök gäller för alla deltagare oavsett placering/resultat. Ingen utslagning sker efter tre omgångar. RFs mål "strategi 2025" om ett livslångt idrottande. Vår idrott ska i största mån vara inkluderande och inte utslagningsgivande.

Prisutdelning De tre främsta i varje klass och gren erhåller Julchansen-medalj.
I F/P10-11 delas deltagarmedalj ut till alla. Hämtas vid prispallen.

Kioskförsäljning Kiosken i Athleticum är öppen, här kan du handla enklare mat och dryck.
Swish och kortbetalning.

Upplysningar Heleneholms IF kansli, 040-19 42 20 / tavling@heleneholmsif.se

