



Välkomna till seriematch i division 1 12 maj

IK Orient bjuder in till årets seriematch i division 1 södra

Arena:Rimnersvallen

Var/hitta hit: [Rimnersgatan 11, 451 52 Uddevalla](#)

Laguppställning:Preliminär laguppställning skall vara anmäld på EasyRecord senast 5:e maj. Definitiv laguppställning lämnas vid det tekniska mötet.

Lagledarsamling: 12:00 på andra våningen i Rimnershallen

Uppvärmning: Får ske på arenan i mån av plats

Upprop: Löpgrenar 10 min innan, teknikgrenar 20 min och stafett 10 min innan vid varje växel. Alla upprop sker vid platsen för grenen.

Höjningsschema: Kommer efter laguppställningarna lämnats in

Tresteg: 13 meters och 11:metersplanka finns: Övriga tejpas vid behov.

Egna kastredskap: Lämnas till sekretariatet senast 50min före grenstart. Personliga kastredskap som kontrollerats och godkänts av teknisk ledare får sedan användas av alla deltagare i tävlingen, och kan kvitteras ut efter avslutad gren.

Kastplanen: Diskus och slägga kommer kastas på Rimnersvallens närliggande kastplan

Tävlingsbestämmelser: Varje förening ska ha en deltagare i varje individuell tävlingsgren samt ett stafettlag. Högst fem tävlande per lag får dubblera, dvs starta i två individuella grenar. 6 försök i alla teknikgrenar. Deltagare utom tävlan tillåts ej någon tävlingsgren! Lottningsschema görs i förväg (se nedan). Om förening ej vill/kan delta lämnas återbud senast 5:e maj (sju dagar innan tävling) till info@ikorient.se

Anmälningavgift: SFIF fakturerar anmälda föreningar.

Omklädningsrum/dusch: Finns på anläggningen och kan nyttjas.

Kiosk: Kommer finnas på plats med kaffe, korv mackor

Resultat: All resultatrapportering kommer ske via EasyRecord.

Poängberäkning: Herrar (fem lag) 5-4-3-2-1. Damer (åtta lag), (8,7,6,5,4,3,2,1).

Lottningscheman

Män

- A: Lerum FI
- B: IFK Lidingö
- C: Åhus FIK
- D: IK Orient
- E: Högby IF

Ban-/hopp-/kastordning	Lerum	Lidingö	Åhus	Orient	Högby
100, längd, spjut	3	2	5	4	1
200, hinder, tresteg	2	4	1	3	5
400, 3000, slägga	1	2	4	5	3
800, höjd, 4x100	5	4	2	3	1
1500, lång häck, kula	5	1	3	2	4
kort häck, stav, diskus	2	5	3	1	4

Kvinnor

- A: Åhus FIK
- B: IFK Lund
- C: Linköpings GIF
- D: Motala AIF
- E: Lerum FI
- F: IK Orient
- G: Tjalve Friidrott
- H: Ljungby FIK

Ban-/hopp-/kastordning	Åhus	Lund	LGIF	Motala	Lerum	Orient	Tjalve	Ljungby
100, 3000, längd	1	2	3	4	5	6	7	8
200, hinder, kula	5	4	7	2	1	8	6	3
400, spjut	3	8	1	6	7	5	2	4
800, stav	8	3	2	7	6	1	4	5
1500, höjd	7	6	5	8	3	4	1	2
kort häck, tresteg	4	5	6	1	2	3	8	7
lång häck, diskus	6	7	4	3	8	2	5	1
4x100, slägga	2	1	8	5	4	7	3	6

Upp och nedflyttning

Lagen som kommer etta och tvåa i division 1 flyttas upp till Lag-SM-kvalet 2025.

Laget som kommer på åttonde plats i kvinnliga division 1 flyttas ned till division 2 2025. Om något lag uteblir från start i fyra eller fler tävlingsgrenar räknas detta som avbrutet tävlande, och laget flyttas ned till division 2.

Vid frågor gällande anmälan:

Övrigt

Tommy Dahlbom

tommy.dahlbom@gmail.com

073 8355389

Gustav Magnusson

073 6275001

