

# Roslagens Sparbank



## Välkomna till Roslagens Sparbanksspelen 28 maj 2023

**Arenan:** Tävligen avgörs på Sportcentrum i Norrtälje. Adressen är Gustaf Adolfs väg.

**Tidsprogram:** Finns på våran hemsida <https://www.laget.se/Ranas4H/Page/272207>, samt på easyrecord. För att tidsprogrammet ska hålla är det viktigt att vi hjälps åt att passa tiderna. Fixa startblock när föregående löpare lämnat dem.

**Parkering:** Finns närliggande parkeringar i anslutning till arenan.

**Ombyte/Toalett:** Omklädningsrum finns vid bandybanan precis utanför arenan.

**Nummerlappar:** Hämtas vid entrén till arenan. Nummerlapp bärs fullt synlig på bröstet.

**Uppvärmning:** Kan ske på bortre långsidan, dock ej under pågående 600-800m lopp.

**Egna kastredskap:** Lämnas in för vägning senast 1 timme innan start, vid nummerlappsutdelningen. Inlämnade kastredskap får användas av alla i klassen.

### **Innerplan inkl banan:**

Förmiddag: Mångkamp där får tävlande och föräldrar funktionärer följa med gruppen runt på grenarna. Övrig publik hänvisas att stå utanför banorna.

Eftermiddagen: Endast tävlande, tränare (iklädd klubbkläder) och funktionärer. Övrig publik hänvisas att stå utanför banorna.

**Avprickning:** Avprickning via easyrecord för F/P10 äldre. Samt upprop vid grenen hopp och kast 15 min innan start och löpgrenar vid starten 10 min innan start. Mångkampen förmiddag ingen avprickning utan upprop och samling vid gren innan start.

**Efteranmälan:** Efteranmälan senast 1h innan grenstart görs på plats i sekretariatet. Efteranmälan via easyrecord (200kr/gren eller 200kr/mångkamp). Grenar kan stänga pga högt deltagarantal.

**Spiklängd:** Max 7 mm.

**60,80,100m:** Final direkt, dvs inga försöksheat och tiderna avgör placering. Eltidtagning kortsprint.

**600,800m:** Få deltagare K/F17/F15, vilket gör att dessa klasser slås ihop om inte fler anmälningar tillkommer. Övriga lopp körs i 1 heat och är åderbundna (Eltid).

**Mångkamp:** P/F7, F/P8 P/F9. Kör grenarna Boll, längd och 60m. 3 försök för samtliga.

**Längd, kula och diskus:**

P/F11, P/F13 Hoppzon, alla får tre försök, ingen finalomgång.

P15/F15, P17/F17, M/K de åtta bästa efter tre försöksomgångar går vidare till ytterligare tre finalhopp/stötar.

**Höjningsschema i höjdhopp**

M/P17	1,45-1,50-1,55-1,60-1,65-1,70-1,75-1,80-1,85 +3cm
P15	1,20-1,25-1,30-1,35-1,40-1,45-1,50-1,55 +3cm
P13	0,95-1,00-1,05-1,10-1,15-1,20-1,25-1,30-1,35-1,40 +3 cm
P12	0,80-0,85-0,90-0,95-1,00-1,05-1,10-1,15-1,20-1,25-1,30 osv
K/F17	1,25-1,30-1,35-1,40-1,45-1,50-1,55 +3cm
F15	1,20-1,25-1,30-1,35-1,40-1,45-1,50 + 3 cm
F13	0,95-1,00-1,05-1,10-1,15-1,20-1,25-1,30-1,35-1,40 +3 cm
F12	0,80-0,85-0,90-0,95-1,00-1,05-1,10-1,15-1,20-1,25-1,30 osv

Längre ingångshöjd F12/P12, för att ge möjlighet för F/P11 och F/P10 en chans att få hoppa höjd.

**Resultat:** <https://www.easyrecord.se/>

**Tävlingsledare:** Anna Blomsten 070-381 99 61

**Priser:** Medalj till de tre första, sker snarast möjligt efter avslutad gren. I de yngre klasserna (P/F11 och yngre) får alla som deltar en deltagarmedalj (så långt det räcker). I mångkampen får alla medalj gemensamt efter avslutad tävling.

I samband med tävlingen körs Roslagsmästerskap i grenarna 60,80 och 100 i ungdomsklasserna P/F 11 År t.o.m. P/F 17 År, samt M/K. Separata priser till segrarna i Roslagsmästerskapen (gäller endast roslagsklubbar)

**Servering:** Finns enklare kiosk vid entrén. Korv (vegetariskt alternativ), dryck, kaffe, bullar m.m. finns till försäljning. Endast betalning via Swish.

**VARMT VÄLKOMNA!**

Rånäs 4H