

Roslagens Sparbank



Välkomna till Roslagens Sparbanksspelen 31 augusti 2024

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

Tidsprogram: Finns på easyrecord <https://www.easyrecord.se/info?FIG577>. 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.

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: Friidrottskalas/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: Ingen avprickning online utan upprop vid grenen hopp och kast 15 min innan start och löpgrenar vid starten 10 min innan start.

Efteranmälan: Efteranmälan senast 1h innan grenstart görs på plats i sekretariatet. Efteranmälan via easyrecord (200kr/gren eller 200kr/mångkamp). Grenar kan stängas pga fulla heat.

Spiklängd: Max 7 mm.

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

600,800m: Få deltagare på långloppen, vilket gör att olika åldersgrupper kommer köra samtidigt om inte fler anmälningar tillkommer. Varje åldersgrupp har sin individuella prisutdelning efter loppet.

Längd, kula:

P/F11, P/F13 Hoppzon, alla får fyra 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