

Roslagens Sparbank



Välkomna till Roslagens Sparbanksspelen 29 maj 2022

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 arenean.

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

Efteranmälan: Ingen efteranmälan på plats, dvs tävlingen stänger 27/5. Efteranmälan via easyrecord (200kr/gren eller 200kr/mångkamp). Eventuellt tidigare utfall att startfälten blir för stora.

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. Manuell tidtagning (stod i inbjudan)

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.

Diskus tävlingen avgörs efter 800m loppet är avslutad, ingen inkastning förrän innerplan är fri.

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
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

Längre ingångshöjd F13/P13, 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.

Diskus är en gren som tillkommit efter att inbjudan gått ut, där kommer det inte vara någon prisutdelning, däremot tar vi gärna foto på alla tävlande efter avslutad tävling. Vår förhoppning är att vi ska ha en kastbur på plats nästa år och då kunna ha fler kastgrenar med i tävlingen.

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 vid entrén. Korv, hamburgare, (vegetariskt alternativ), dryck, kaffe, bullar m.m. finns till försäljning. Kontanter eller Swish.

Försäljning spikskor: Globalsport kommer finnas på plats under tävlingsdagen för försäljning av spikskor mm.



VARMT VÄLKOMNA!

Rånäs 4H