

PM för Strands Ungdomsspel 18/8 2018

Strands IF Friidrott har nöjet att hälsa alla välkomna till Strands Ungdomsspel lördag 18/8 2018 på Gylisvallen i Hudiksvall.

Nummerlappar

Nummerlappar hämtas klubbvis i bottenvåningen till måltornet. De behöver inte återlämnas.

Avprickning och upprop

Avprickning på löpgrenar senast 45 minuter innan grenstart, i bottenvåningen till måltornet.

Upprop sker 10 min före grenstart.

Omklädning

Omklädningsrum med duschar finns inne i Gylisvallen.

Löpningar

I sprintloppen blir det försökstävlingar om vi får fler än sex anmälda som svarar vid startuppropet. (Gäller inte trekampen för 7-, 8- och 9-åringar) De bästa tiderna deltar i finalen. Det finns sex banor på Gylisvallen.

Höjdhopp

Grenledaren för höjdhopp kommer överens med deltagarna om ingångshöjden. Höjningsschema:

P/F 11: +5 cm upp till 125, därefter 3 cm.

P/F 13: + 5 cm upp till 135, därefter 3 cm.

P/F 15: +5 cm upp till 145 därefter, 3 cm.

F 17: +5 cm upp till 145, därefter 3 cm.

P 17: +5 cm upp till 155, därefter 3 cm.

Längdhopp och kastgrenar

I klasserna upp till P/F13 har alla fyra försök. OBS! gäller ej för Säsongsmångkamparna som bara har tre kast och hopp.

För P/F15 och P/F17 gäller tre försök för samtliga deltagare samt ytterligare tre försök för de åtta främsta i respektive klass.

Regler för trekamp

Rangordningen i trekampen baseras på den sammanlagda platssiffran i de tre grenarna. Lägsta platssiffra vinner. Kommer två eller flera på samma platssiffra delas placeringen. Det gäller även vid seger.

I längdhopp och nerfboll har varje deltagare fyra försök. Placeringen i 60 m löpning avgörs på tider, dvs. ingen final.

Säsongsmångkamp för P 13 och F 13

Mångkamparna har tre kast i spjut och tre längdhopp.

De som tävlar i femkamp tävlar inte om individuella grenmedaljer.

Resultat

Resultaten anslås på läktarens norra sida närmast tidtagartornet.

De kommer även att läggas ut på nätet så fort som möjligt efter tävlingens slut på www.strandsif.se

Prisutdelning och priser

Prisutdelningen sker efter grenens slut sedan tävlingsprotokollet granskats av sekretariatet. De tre första i varje gren får medalj.

I trekampen utdelas en medalj för hela trekampen, dvs. inga medaljer i de enskilda grenarna. Dessutom får alla trekampsdeltagare diplom.

I Säsongsmångkampen utdelas en medalj för hela femkampen.

Spiklängd

Längsta tillåtna spiklängd 6 mm i löpningar och 9 mm i hopp och kast.

Servering

Lättare servering med kaffe, dricka, korv, toast och godis finns inne på Gylisvallen.

Övrigt

Respektera avspärrningar vid tidtagningsområde och tävlingsplatser.

Endast tävlande och funktionärer på innerplan p.g.a. skaderisk.

I de yngsta klasserna är det tillåtet för ledare/förälder att hjälpa till med inställning av startblock m.m.

Upplysningar

Marie Elfström 073-849 37 46 eller marie_elfstrom@hotmail.com