

Lilla Nationaldagskampen

IFK Göteborg friidrott

En mångkamp för unga friidrottare

PM Lilla Nationaldagskampen

IFK Göteborg Friidrott hälsar alla välkomna till Lilla Nationaldagskampen! Tävligen äger rum på Slottsskogsvallen i Göteborg tisdagen den 6 juni 2018.

Efteranmälan: Kan ske i mån av plats fram till en timme före tävlingsstart mot en förhöjd avgift som debiteras tävlandes svenska förening i efterhand. (3-kamp 300 kr, 4-kamp 400 kr, 5-kamp 500 kr)

Försäljning: Frukost, lunch och fika finns till försäljning i anslutning till arenan. Det går att betala med kontant och swish. Dock inte kortbetalning.

Längdhopp, bollkast och spjut: Samtliga deltagare får 3 försök.

Avprickning: Avprickning ska göras 45 minuter innan första grenen startar.

Nummerlappar: Hämtas vid sekretariatstornet intill läktaren.

Omklädning: Ligger i anslutning till friidrottsarenan, dusch och toaletter finns i anslutning till omklädningsrummen.

Parkering: Finns i anslutning till arenan (avgiftsbelagd)

Poängtabeller: Poängberäkning sker utifrån Svenska Friidrottsförbundets officiella poängtabeller från 10 år och uppåt: <http://www.friidrott.se/Regler/umangkpoang.aspx>.

10-11 åringarnas poängberäkning sker utifrån 12-13-åringarnas tabell.

För 8-9 åringarna finns ingen officiell poängtabell men poängen beräknas utifrån en snarlik modell som för de äldre.

Priser: Medaljer till samtliga deltagande upp tom P/F11.

I P/F12-13 delas medaljer ut till de 6 främsta

I P/F15 får topp tre medaljer

Högsta totalsumma för alla grenar enligt poängtabellen.

Prisutdelning: kommer ske så fort som möjligt efter avslutad gren klass.

Startlista: Hittar ni via [denna länk](#).

Resultat: Kommer att anslås på arenan samt finnas tillgängliga via www.trackandfield.se

Spiklängd: Max 6 mm i löpgrenar och 9 mm i höjd

Tidsprogram:

Tidtagning: Eltidtagning kommer att tillämpas för löpgrenarna

Upprop: Kommer att ske ca 15 min före start vid respektive gren.

Uppvärmning: Får ske på rundbanorna där det finns plats, OBS: det får inte påverka tävlingen.

En mångkamp för unga friidrottare

Höjningsschema höjdhopp

Vi hoppar på två parallella bäddar. Den ena lägre och den andra högre ingångshöjd.

P14/P15 1.25 - 1.28 - 1.31 - 1.34 - 1.37 – 1.40 + 3 cm

P12/13 1.12 - 1.15 - 1.18 - 1.21 - 1.24 - 1.27 + 3 cm

F14/F15 1.25 - 1.28 - 1.31 - 1.34 - 1.37 – 1.40 + 3 cm

F12/F13 1.12 - 1.15 - 1.18 - 1.21 - 1.24 - 1.27 + 3 cm

Finns det behov för lägre ingångshöjder går detta att diskutera med grenansvarig på plats på tävlingsdagen.

Kastvikt

Boll

150 g P8, P9, F8, F9

Kula

2 kg P10, P11, F10, F11

Spjut

400 g P12, P13, F12, F13

500 g F14, F15

600 g P14, P15

Häckhöjder- och avstånd

F12, F13 | 60mH | 68,6 cm/11.75 m - 7.65 m - 10.00 m

P12, P13 | 60mH | 76.2 cm/11.75 m - 7.65 m - 10.00 m

F15 | 80mH | 76.2 cm/12.00 m – 8.00 m – 12.00 m

P15 | 80mH | 84.0 cm/13.00 m – 8.50 m – 7.50 m

Lilla Nationaldagskampen

IFK Göteborg friidrott

En mångkamp för unga friidrottare

Skiss över Arenaområdet

