

PM | NATIONALDAGSKAMPEN

6 juni 2019

SLOTTSKOGSVALLEN GÖTEBORG

IFK Göteborg Friidrott hälsar alla välkomna till Nationaldagskampen!
Tävlingen äger rum på Slottsskogsvallen i Göteborg 6 juni 2019.



Gruppindelning: Då vi glädjande har så många aktiva till start väljer vi att dela in de aktiva i mindre grupper, allt för att skapa så lite väntan i hopp- och kastkön som möjligt.
När en teknikgren startar ska *samtliga* samlas vi sin pool/grop. I längdhopp ska *alla* mäta in sin ansats, men det är bara grupp 1 som "hoppa in" och grupp 2 väntar vid sidan. När grupp 1 tävlat klart får grupp 2 "hoppa in" och göra sig redo för tävling. Är ni med på detta?
Samma gäller vid boll. Grupp 2 väntar vid sidan och gör sig redo att "kasta in" så snart grupp 1 avslutat sina tre kast.

Avprickning: Ska göras via knapp på easyrecord.se från tidig morgon den 6 juni.

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.

Föräldrar och supportere: Ber vi ödmjukast att ej beträda banorna. "Hejar på" gör ni främst vid staketet.

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

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 för 12-15 år: <http://www.friidrott.se/Regler/umangkpoang.aspx>.
8-11 åringarnas saknar officiell poängtabell och beräkning sker 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.

Resultat: Kommer att endast anslås digitalt på www.easyrecord.se

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

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

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.

Höjningsschema höjdhopp

Vi hoppar på två parallella bäddar. Den ena lägre och den andra högre ingångshöjd. I mångkamp höjer man med 3 cm hela vägen. Önskar man gå in lägre än de föreslagna höjderna säger ni bara till funktionärerna.

P14/P15 1,19 + 3 cm.

P12/13 0,94/1,06 + 3 cm hela vägen.

F14/F15 1,13 + 3 cm.

F12/F13 0,94/1,06 + 3 cm.

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