

PM | NATIONALDAGSKAMPEN

5–6 JUNI 2022

SLOTTSKOGSVALLEN GÖTEBORG



IFK Göteborg Friidrott hälsar alla välkomna till Nationaldagskampen!
Tävlingen äger rum på Slottsskogsvallen i Göteborg 5-6 juni 2022

Avprickning:	Ska göras senast 60 min före första start i respektive klass. Tävlrar du i 2 dagar prickar du av dig båda dagarna.
Arena:	Alla grenar avgörs inne på Slottsskogsvallen förutom DISKUS P14/15 som avgörs på kastplanen bakom Friidrottens Hus.
Efteranmälan:	Kan ske i mån av plats fram till en timme före tävlingsstart mot en dubbel avgift som debiteras tävlandes svenska förening i efterhand.
Försäljning:	Frukost, lunch (hamburgare och korv) och fika finns till försäljning på arenan. Endast swishbetalning.
Föräldrar och supporters:	Ber vi ödmjukast att ej beträda banorna. "Hejar på" gör ni främst vid staketet.
Mångkampsregler:	Längd, spjut, diskus, kula, boll: Samtliga deltagare får 3 försök. I höjdhopp höjs ribban alltid med 3 cm. Även om du är ensam kvar i tävlingen.
Nummerlappar:	Hämtas vid sekretariatstornet intill läktaren.
Omklädning:	Finns under läktaren vid höjdkurvan, där ni även hittar toaletter. Toaletter finns även i måltornet.
Parkering:	Finns intill arenan (avgiftsbelagd). Ladda gärna ner appen Parkering Göteborg i förväg.
Poängtabeller:	Poängberäkning sker utifrån Svenska Friidrottsförbundets officiella poängtabeller för 12-15 år: Poängtabeller mångkamp - Svensk Friidrott . 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/F14-17 får topp tre medaljer

Högsta totalsumma för alla grenar enligt poängtabellen.
Prisutdelning: kommer ske så fort som möjligt efter avslutad gren/klass.

Resultat: Anslås endast i appen Roster

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

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

Tidsprogram:

Tidtagning: Eltidtagning kommer att tillämpas för löpgrenarna

Upprop: Sker ca 15 min före start vid respektive gren.

Uppvärmning: Utanför arenan. Det finns trevliga parker runtom som passar bra till uppvärmning

Höjningsschema höjdhopp: 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 1,22 + 3 cm.
P12/13 1,06/1,12 + 3 cm hela vägen.
F17 1,22 + 3 cm
F14/F15 1,19 + 3 cm.
F12/F13 1,06/1,12 + 3 cm.

Kastvikt: Boll
150 g P8, P9, F8, F9
I boll sätter vi ned flagga vid nedslaget i första kastet och flyttar endast flaggan om kast 2 eller 3 blir längre. Vi mäter endast efter omgång 3 och alla barn får då endast sitt längsta kast mätt.

Kula
2 kg P10, P11, F10, F11
3 kg P12, F14, F15, F17
4 kg P14, P15

Spjut:
400 g P13, F13
500 g F14, F15, F17
600 g P14, P15

Diskus
1kg 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
F17 | 100mH | 76.2 cm/13.00 m – 8.50 m – 10.50