

PM | NATIONALDAGSKAMPEN

5–6 JUNI 2023

SLOTTSSKOGSVALLEN GÖTEBORG



IFK Göteborg Friidrott hälsar alla 270 små och stora mångkampare välkomna till Nationaldagskampen! Tävlingen äger rum på Slottsskogsvallen i Göteborg 5-6 juni 2023. Måndag den 5 juni blir en intim och liten tillställning, medan nationaldagen den 6 juni blir en folkfest!

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.
Efteranmälan:	Kan ske i mån av plats fram till en timme före tävlingsstart mot en dubbel avgift som debiteras tävlandes svenska förening i efterhand.
Filmning:	Under Nationaldagskampen kommer vi inom IFK Göteborg Friidrott att ha ett filmteam på plats. Allt för att skapa bra material för en kommande film om vår förening. Om någon inte vill synas i denna film, säg till innan tävlingen.
Försäljning:	Måndag: Begränsad försäljning pga få deltagare. Endast korv med bröd, kaffe, dricka, fika, smörgås. Tisdag: Frukost, lunch (hamburgare och korv) och fika. Endast swishbetalning.
Föräldrar och supporters:	Ber vi ödmjukast att ej beträda banorna. "Hejar på" gör ni främst vid staketet.
Mångkampregler:	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: Grenprogram & poängtabeller - Friidrottsförbundet. 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 (det går att sortera).
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 höjd hopp:	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/P17 1,22 + 3 cm. P13 1,12 + 3 cm P12 1,06 + 3 cm F17/F19 1,22 + 3 cm F14/F15 1,19 + 3 cm F13 1,12 + 3 cm F12 1,06 + 3 cm
Höjningsschema stavhopp:	I mångkamp höjer man med 10 cm hela vägen. Önskar man gå in lägre än de föreslagna höjderna säger ni bara till funktionärerna. Ingångshöjd 2m
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, F19
5 kg P17
6 kg P19

Spjut:
400 g P13, F13
500 g F14, F15, F17
600 g P14, P15, F19
700 g P17
800 g P19
Diskus
1kg P14,P15
1,5kg P17
1,75kg P19

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
P17 | 110mH | 91,4 cm/13,72 m – 8.90 m – 16.18
F19 | 100mH | 84,0 cm/13.00 m – 8.50 m – 10.50
P19 | 110mH | 100,0 cm/13.72 m – 9.14 m – 14.02