

Åhus Friidrottsklubb är glada över att vi kan hälsa alla deltagande föreningar, deras aktiva, föräldrar och funktionärer välkomna till Sommarspelen på Kristianstad IP.

**Upprop** Upprop sker 10 minuter innan grenstart i alla grenarna.

**Löpning** Avprickningen enbart i löpgrenarna, minst 45 min innan start via EasyRecord (easyrecord.se).

De 8 bästa från försöken med fler än 8 deltagare i 60, 80, 100 m går till final. Om det är 8 eller färre vid försöken sker finallopp vid försöksloppets tid. F/P9, F/P11 samt veteraner springer ett lopp.

Det är final direkt i lång häck (200/300/400m häck) och hinder där tiderna är avgörande för vilken placering man får.

**Teknikgrenar** Med fler än 8 deltagare i 13-årsklasserna och äldre, får alla tre försök därefter går de 8 bästa till final och får ytterligare tre försök.

För F/P-9, F/P-11 och veteraner ges 4 hopp i längd/tresteg och 4 kast för samtliga, inga finaler.

I längdhopp och tresteg är det hoppzon i klasserna upp till och med F13/P13.

I stavhopp höjer vi med 10 cm genom hela tävlingen med valfri ingångshöjd som slutar på en 8:a ex 2.18. Ensam kvarvarande i tävlingen väljer sedan fri hopphöjd.

Kula avgörs i kulringen på grusplanen bakom läktaren. Egna kast-redskap får användas och skall då senast 60 minuter före start lämnas till sekretariatet för invägning. Därefter får samtliga deltagare använda detta redskap under tävlingen.

Slägga och spjut sker i kasthörnan inne på IP. Egna kast-redskap får användas och skall då senast 60 minuter före start lämnas till sekretariatet för invägning. Därefter får samtliga deltagare använda detta redskap under tävlingen.

Höjningsschema i höjdhopp**:**

**F11/P11:** 1.03-1.08-1.13-1.18-1.23-1.28-1.33 därefter + 3 cm

**F13/P13**: 1.08-1.13-1.18-1.23-1.28-1.33-1.38 därefter + 3 cm **F15/P15**: 1.13-1.18-1.23-1.28-1.33-1.38-1.43-1.48 därefter + 3cm **K:** 1.33 - 1.38 - 1.43 -1.48-1.53 – därefter + 3 cm  **M:** 1.43-1.48-1.53-1.58-1.63-1.68 – därefter + 3 cm **Veteraner** fri ingångshöjd med slutsiffra 3 eller 8, höjning med 5 cm genom hela tävlingen.

**Resultat** Resultaten kommer att finnas i Easyrecord. Pris kommer tilldelas de tre första i varje gren from F/P13- K/M och Veteraner i direkt anslutning till grenens avslutande. Dessutom delas VDM-medaljer ut till de tre första i 100 m och längd. F/P9 och F/P11 får alla medalj och delas ut efter avslutad tävling eller hämtas i sekretariatet.

**Övrigt** Kristianstads idrottsplats är belagd med Scansport och tillåter 6/7 mm spikar i löpgrenar samt 9mm spikar i hopp- och spjutkastning. Idrottsplatsen är försedd med 6 banor hela varvet runt och 8 vid långsidan vid trä läktaren.

All uppvärmning på innerplan är förbjuden då kastgrenar kommer att ske där. Vi hänvisar till närliggande grusplan eller gräsplan på idrottsplatsen utanför arenaområdet– eller till löpslinga strax utanför.

Vi kommer kunna erbjuda försäljning av enkel förtäring på arenan i vårt café. Grillen kommer vara i gång och redo från klockan 11.00. Önskas annan förtäring ligger Maxi inom gångavstånd.

Dessutom har vi Global Sports på plats under både lördagen och söndagen för den som behöver nytt materiel.

Du kommer till Kristianstads idrottsplats lättast genom att ta avfarten mot sjukhuset från motorvägen. Ta sedan vänster i första rondellen, förbi brandstationen och sedan kan Du se idrottsplatsen – det står skyltat ”arenaområde”. Parkering sker lättast bakom Basic Gym snett mitt emot brandstationen.

Välkomna till 2025 års Sommarspel önskar Åhus FIK