



Sommarspelen

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/P – 9 och 11 springer ett lopp.

Det är final direkt i löpningar 600m, 800m samt lång häck (200/300/400m häck) och hinder där tiderna är avgörande för vilken placering man får.

Nummerlapp kommer tillämpas på sträckor över 400m och hämtas i sekretariatet.

Teknikgrenar

Med fler än 8 deltagare i 15-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, F/P-13 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 stavgång 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 hoppshöjd.

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.

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.

Höjningsschema i höjdhopp:

F13/P13: 1.13-1.18-1.23-1.28-1.33-1.38 därefter + 3 cm

F15/P15: 1.23-1.28-1.33-1.38-1.43-1.48 därefter + 3cm

K: 1.23-1.28-1.33-1.38-1.43-1.48 därefter + 3cm

M: 1.43-1.48-1.53-1.58-1.63-1.68 – därefter + 3 cm

Veteraner fri ingångshöjd med slutsiffran 3 eller 8, höjning med 5 cm genom hela tävlingen.

Ändring: I ett tidigare publicerat PM till aktiva stod att höjden kommer ligga i motsatt kurva mot där det brukar ligga. Detta är åter ändrat och höjden kommer att genomföras där det brukar i samma kurva som kastburen.

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. F/P -9 och -11 får alla medalj och delas ut efter avslutat tävling eller hämtas i sekretariatet.

F/P –9 och 11 Det är möjligt att tävla i alla grenar, då grenarna i tidsprogrammet kommer ligga i direkt anslutning till varandra.

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 from kl 11.00 Välkomna dit och stöd våra ungdomar! Vinsten kommer oavkortat gå till våra två äldsta ungdomsgruppers planerade friidrottsläger till Mallorca i vår. Önskas annan förtäring ligger Maxi inom gångavstånd.

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. Karta finns under fliken vägbeskrivning.

Välkomna till 2024 års Sommarspel önskar Åhus FIK