



## Sommarspelen

### Greninformation för funktionärer inför Sommarspelen 2024

Samtliga grenfunktionärer och grenledare är på plats 1h innan grenstart p.g.a. förberedelser. Varje team ansvarar för att material är i ordning och ansvarar även för att plocka undan och ställa allt i ordning igen. Grenledare för alla grenar i F/P – 09 och -11 i turkos är Elna Persson och för grön Emma Hallberg. Övergripande materialansvarig är Viktor Sällberg.

Kioskpersonal är redo att servera 30min före första grenstart och grillpersonal ska kunna servera mat från grillen kl 11:00.

#### Sprint/häck och löpning

**F/P-09:** 60m, 400m

**F/P-11:** 60 m, 600m

**F/P-13:** 60m, 60 m häck, 200m häck, 600m

**F/P 15:** 80m, 80m häck, 300m häck, 1500m hinder

**F/P-17:** 400m häck, 100m/110m häck

**F/P 17:** 2000m hinder

**P-19:** 110m häck

**K/M** 100m, 800m 100m/110 m häck, 400m häck, 3000m hinder

**K/M veteraner:** 100m, 1500m

#### Grenledare:

**Lör:** Cecilia Orning

**Sön:** Pierre Månsson

**Starter:** Bengt Nilsson

**Assistent:**

**Lör:** Nisse Ivarsson

**Sön:** Gunilla Lindqvist

Funktionärerna skall vara backup med manuell tidtagning till eltidtagningen, mäta vinden och plocka fram/undan startblock och ställa in samt plocka fram/undan häckarna och hinderbockarna. Nummerlappar kommer delas ut från 600m och där över. Ni kan ändå behöva ha lite koll så rätt person får rätt tid till sekretariatet. Vindmätaren ställs på gräset i banans riktning (se pilen på mätaren), vid 50m markeringen längs med upploppet. Mätaren ska vara inställd på A10 vid slätlopp, samt A13 vid häcklopp. Vid 200m ska vindmätaren starta när första löpare kommer ut ur kurvan. Vid kortare lopp än 200m ska vindmätaren startas när skottet går. Vinden ska rapporteras till måltornet direkt efter loppet. 800m löps första 100m på tilldelad bana och först vid den gröna linjen som ska vara markerad med en kon får samtliga löpare gå in på gemensam bana. På 3000m blir det gemensam bana direkt efter startskott.

På hinderlopp används 4 hinder + vattengrav. De flyttbara hinderbockarna ska vara placerade på en blå bred banmarkering. Där hinderbana avviker från ordinarie löparbana (vattengrav) ska löpväg markeras med målad linje och på denna placerade koner. Under första varvet gällande 3000m hinder löps bara 3 hinder, således springs de första 200m utan hinder. (första hinderbocken strax innan 200m start). Hinder 1 och 2 placeras därför ut först efter startskott gått och löparna sprungit förbi dess placeringar. Löparna passerar totalt 23 hinder varav 5 är vattengravar. På 2 000 m hinder är det första hindret att ta sig över normalvarvets tredje torrhinder. Föregående hinder skall hållas på sidan tills de tävlande passerat dem för första gången.

På 1500m hinder är det första hindret att ta sig över normalvarvets första torrhinder. Föregående hinder skall hållas på sidan tills de tävlande passerat dem för första gången.

**F13:** 60m häck, 68,6cm lila banmarkering, 6st häckar

**P13:** 60m häck 76,2cm lila banmarkering, 6st häckar

**F15:** 80m häck 76,2cm grön banmarkering, 8st häckar

**P15:** 80m häck 83,8cm röd banmarkering, 8st häckar

**F17:** 100m häck 76,2cm, gul banmarkering, 10st häckar

**K:** 100m häck 83,8cm, gul banmarkering, 10st häckar

**P17:** 110m häck 91,4cm blå banmarkering, 10st häckar

**P19:** 110m häck, 99,1cm blå banmarkering, 10st häckar

**M:** 110m häck, 106,7cm blå banmarkering, 10st häckar

**P/F13:** 200m häck: 68.6cm, grön banmarkering, 5 häckar  
**F/P15:** 300mh: 76.2cm, orange banmarkering (pilspets), 7 häckar  
**K/F17:** 400m häck 76,2, grön banmarkering, 10st häckar  
**P17:** 400m häck 83,8cm, grön banmarkering, 10st häckar  
**M:** 400m häck, 91,4cm grön banmarkering, 10st häckar

**F15/P15:** 1500m hinder 76,2cm, 4 hinder + vattengrav (15 hinder totalt ska passeras varav 3 är vattengrav). Första hindret är vid mållinjen.

**F17:** 2000m hinder: 76,2cm, 4 hinder + vattengrav (23 hinder totalt ska passeras varav 5 är vattengrav) Första hindret är vid 200m starten

**P17:** 2000m hinder: 83,8cm, 4 hinder + vattengrav (23 hinder totalt ska passeras varav 5 är vattengrav) Första hindret är vid 200m starten

**Kvinnor:** 3000m hinder 76,2cm, 4 hinder + vattengrav (35 hinder totalt ska passeras varav 7 är vattengrav). Första hindret är vid mållinjen.

**M:** 3000m hinder: 91.4cm, 4 hinder + vattengrav (35 hinder totalt ska passeras varav 7 är vattengrav). Första hindret är efter mållinjen-

### **Kula (grusplanen)**

#### **Grenledare:**

Lördag: Sofia Herdmo

Söndag: Heine Bromann

Här är säkerheten mycket viktig. Inga ryggar mot kulstötaren. Gäller både funktionärer o publik. Kulan skall stötas och inte kastas och måste därför hållas mot halsen/hakan ända fram till själva utstöten. Håll noga koll på nedslagsmärket och markera gärna med en slant om inte måttband med spik finns. Kulan måste landa helt innanför sektorsgränserna. Landar det på eller utanför gränserna är kastet ogiltigt. För att en stöt skall vara giltigt får kastaren inte lämna ringen förrän kulan har landat och det finns dessutom tydliga markeringar bakom vilka man måste lämna ringen. Alla mätningar görs radiellt genom den geometriska medelpunkten för kastringen. Mätning görs från den punkt på nedslagsmärket som befinner sig närmast utkastet (ringen). Tramp uppe på sargen eller fot utanför ringen – inte tillåtet! Påminn samtliga deltagare att gå ur ringen regelmässigt för godkänd stöt. K/M har 3 försök vardera och sedan har de åtta bästa ytterliga 3 försök. F/P-09-13 och veteraner har alla 4 försök vardera.

**F9:** 2kg, 4 försök

**F11:** 2kg, 4 försök

**F13:** 2kg och 4 försök

**Kvinnor:** 4 kg

#### **Veteraner:**

**K35-K45:** 4kg

**K50-K70:** 3kg

**K75+:** 2kg

**P9:** 2kg, 4 försök

**P11:** 2kg, 4 försök

**P13:** 3 kg, 4 försök

**Män:** 7,26kg

**M35-M45:** 7.26kg

**M50-M55:** 6kg

**M60-M65:** 5kg

**M70-M75:** 4kg

**M80+:** 3kg

#### **Boll:**

#### **Grenledare:**

Se ovan i

inledningsstycket

Boll kan ske i båda riktningarna på gräsplanen beroende på tidsplan.

Håll noga koll på nedslagsmärket och markera gärna med en slant om inte måttband med spik finns

Samtliga har 4 försök vardera

Vikt på bollen 300g

**Slägga**  
**Grenledare:**  
Lördag:  
Roger Szymasko

Alla aktiva har 3 kast vardera, därefter får de åtta bästa ytterligare 3 kast var. Tramp uppe på ringkanten eller fot utanför ringen – inte tillåtet! Påminn samtliga deltagare att gå ur ringen regelmässigt för godkänt kast. Diskus måste landa helt innanför sektorsgränserna. Landar det på eller utanför gränserna är kastet ogiltigt. Håll noga koll på nedslagsmärket!

F 15: 3kg  
P-15: 4kg  
F17: 3kg  
P17: 5kg  
P19: 6kg  
Kvinnor: 4kg  
Män: 7.26kg

**Spjut**  
**Grenledare:**  
Söndag:  
Maria Åkesson

Håll noga koll på nedslagsmärket (vid spjut ska spetsen nudda först och ha en vinkel mot marken om det inte sätter sig för godkänt kast) samt kolla så att det inte blir övertramp! Spjutet måste landa helt innanför sektorsgränserna. Landar det på eller utanför gränserna är kastet ogiltigt.

Alla aktiva from F/P 15 har 3 kast vardera, därefter får de åtta bästa ytterligare 3 kast var. F/P-13 har alla fyra kast vardera.

F13: 400g	P13: 400g
F15: 500g	P15: 600g
F17: 500g	P17: 700g
K: 600g	M: 800g

**Längd/tresteg**  
**Grenledare Läng/tresteg**  
**söndag:**  
Patrik Helgesson

#### **Längd:**

Efter varje hopp jämnas gropen till mycket noga med räfsa o raka. Kolla över plastelinan och laga den noga vid övertramp. Om nedslaget hamnar utanför plankans längd används en tilläggs plank/träbit som läggs i anknytning till den stationära plankan så att hoppet blir korrekt mätt. Hoppet mäts från det bakersta märket som hopparen gjort i sandgropen i samband med landningen eller efteråt. Mätningen sker vinkelrätt mot plankan. Om mätning sker med måttband ska nollan på måttbandet placeras vid nedslagsmärket i gropen och hoppets längd läsas av vid övertrampslinjen. Omedelbart framför plankan kan det finnas en liten vall av plastelina ("modellera") för att hjälpa funktionärerna med bedömningen av om det var övertramp. Plastelinans kant närmast plankan ska vara lodrät. Det är inte tillåtet att göra någon typ av volt under hoppet.

Viktigt att gropen är ordentligt uppgrävd och tillkrattad innan start så att sanden är mjuk och inga toppar eller dalar syns.

Samtliga deltagare i K/M-veteraner har 4 hopp vardera.

Vindmätare ska användas och stå i riktning mot gropen (se pilen på vindmätaren). Den ska vara inställd på A05. Mätaren ska stå på gräset 20m från plankan och startas när den aktive påbörjar sin ansats.

#### **Tresteg:**

Ett korrekt tresteg består av ett 1-benshopp följt av ett "steg" och avslutat av ett "längdhopp". Det innebär alltså fotisättningsmönstret vänster-vänster-höger eller höger-höger-vänster. Ett hopp är ogiltigt om man trampar över eller inte landar i gropen efter det tredje steget. Efter varje hopp jämnas gropen till mycket noga med räfsa o

raka. Kolla över plastelinan och laga den noga vid övertramp. Om nedslaget hamnar utanför plankans längd används en tilläggs plank/träbit som läggs i anknytning till den stationära plankan så att hoppet blir korrekt mätt. Hoppet mäts från det bakersta märket som hopparen gjort i sandgropen i samband med landningen eller efteråt. Mätningen sker vinkelrätt mot plankan. Om mätning sker med måttband ska nollan på måttbandet placeras vid nedslagsmärket i gropen och hoppets längd läsas av vid övertrampslinjen. Omedelbart framför plankan kan det finnas en liten vall av plastelina ("modellera") för att hjälpa funktionärerna med bedömningen av om det var övertramp. Plastelinans kant närmast plankan ska vara lodrät. Det är inte tillåtet att göra någon typ av volt under hoppet. Det förekommer att plankan är tejpad. Hopparen får då inte nudda tejp (som ska vara dubbeltejp), det räknas som övertramp.

Viktigt att gropen är ordentligt uppgrävd och tillkrattad innan start så att sanden är mjuk och inga toppar eller dalar syns.

Vid tävlingar i klasser för 13 år och yngre mäts hoppet istället närmaste vägen mellan det bakersta märket som hopparen gjort i sanden till den plats där upphoppet skedde i en 1 m lång hoppzon. Vindmätare ska användas och stå i riktning mot gropen (se pilen på vindmätaren). Den ska vara inställd på A05. Mätaren ska stå på gräset 20m från gropen och startas när den aktive påbörjar sin ansats.

I F/P13 har alla deltagare 4 hopp vardera.

**Längd (zon)** (F/P09-11)

**Lördag:** se ovan  
Inledande stycke

Efter varje hopp jämnas gropen till mycket noga med räfsa o raka. Deltagarna hoppar med zon (1m lång) som markeras från där plankan normalt sätt ligger och 1m bakåt med vit sporttejp. Till skillnad från längdhopp med plank så mäts hoppet från avstamp till landningsmärke. Hoppet mäts alltså inte vinkelrätt mot plankan. Vindmätare ska användas och stå i riktning mot gropen (se pilen på vindmätaren). Den ska vara inställd på A05. Mätaren ska stå på gräset 20m från plankan och startas när den aktive påbörjar sin ansats.

F/P9 och F/P11 har alla 4 hopp vardera.

**Stav: Grenledare:**

Ian Dahlkvist

Det är viktigt att en funktionär har koll på den tävlandes ansats i förhållande till publikplatserna. Om ribban inte faller men sätts i darning skall domaren vänta till dess darningen upphört eller säkert inte kommer att kunna få ribban att falla. (Det finns alltså inte någon tidsgräns om att "den måste ligga kvar X sekunder"). Stavhoppställningens placering i förhållande till lådan kan varieras utifrån hopparens önskemål. Som längst får ställningen vara 80 cm bortom lådans kant. En tävlande får fritt välja vilken höjd att börja på liksom om han/hon vill avstå försök också senare i tävlingen. Höjningsschema enligt följande: Vi höjer 10 cm genom hela tävlingen med 8:or som slutsiffra i höjden, fri ingångshöjd

**Höjd**

**Grenledare:**

Lördag: Henric Höglind

Det är viktigt att en funktionär har koll på den tävlandes ansats i förhållande till publikplatserna. Avstamp får inte ske jämfota! Om ribban inte faller men sätts i darning skall domaren vänta till dess

Söndag: Marcus Hansson

darrningen upphört eller säkert inte kommer att kunna få ribban att falla. (Det finns alltså inte någon tidsgräns om att "den måste ligga kvar X sekunder".) En tävlande får fritt välja vilken höjd att börja på liksom om han/hon vill avstå försök också senare i tävlingen. Gå igenom hoppordningen innan de börjar så hopparen kan förbereda sig vem denna skall hoppa efter. Det är viktigt att ni också ropar fram hoppare och vem som skall göra sig beredd, då det inte är säkert att det är rätt hoppordning från början, då de kan gå in på olika höjd.

**Hopphöjder:**

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 slutsiffra 3 eller 8, höjning med 5 cm genom hela tävlingen

Ni som är grenledare har ansvar för arbetsfördelningen inom gruppen och att ni behärskar regelverket och skall informera övriga gruppmedlemmar om detta.

**Funktionärsvästar skall bäras av samtliga funktionärer!**

**Kiosk-** Viktigt att kioskpersonalen är på plats tidigt och hjälper till att bära in allt vid leverans och startar upp allt snabbt! Schema har meddelats separat!

**Grill-** Tar fram grillen, ser till att den är ren och är redo att sälja mat från och med kl 11:00. Schema har meddelats separat!

**Städning-** Vi förutsätter att personal i kiosk och grill kontinuerligt håller rent i och runt respektive arbetsområdet. **De funktionärer** som är kvar på arenan sista timmen hjälps åt att städa upp och plocka undan med tanke på att vi hyr arenan. Har ni frågor kring reglerna så hör av er till resp. tränarteam så förklarar de. I annat fall kontakta Ann-Sofie Svensson och Åke Norénsom är tävlingsledare

Tävlingsledare lördag: [Annsofie\\_svensson@yahoo.se](mailto:Annsofie_svensson@yahoo.se)

Materialansvarig: [viktor.sallberg04@gmail.com](mailto:viktor.sallberg04@gmail.com)

Tävlingsledare söndag: [akenoren687@gmail.com](mailto:akenoren687@gmail.com)

Länk till tävlingsreglementet:

[https://www.ahusfik.se/docs/827/19792/regelboken2022%20\(5\).pdf](https://www.ahusfik.se/docs/827/19792/regelboken2022%20(5).pdf)

Länk till EasyRecord manual:

[https://www.ahusfik.se/docs/827/28554/manual\\_main.pdf](https://www.ahusfik.se/docs/827/28554/manual_main.pdf)

**Samtliga funktionärer kan hämta något att äta och dricka vid ett tillfälle från kiosken.**

**Grenutbud:**

**Lördag 17/8:**

P/F9: 60m, längd, boll, kula och 400m

P/F11: 60m, längd, boll, kula och 600m

P/F13: 60m häck, 200m häck, höjd, kula

P/F15: 80m häck, 300m häck, 1500mh, slägga, höjd

P/F17: 110/100m häck, 400m häck, 2000m hinder, slägga

P19: 110m häck, slägga

M/K: 110m/100m häck, 400m häck, 3000m hinder, slägga, höjd

**Söndag 18/8:**

P/F13: 60m, tresteg, spjut och 600m

P/F15: 80m, tresteg och spjut

P/F17: spjut

M/K: 100m, tresteg, stav, spjut och 800m

M/K-veteraner: 100m, 1500m, längd, höjd och kula

