

**Greninformation för funktionärer inför Sommarspelen 2025**

Samtliga grenfunktionärer och grenledare, förutom funktionärer och grenledare på lördagens spjut och söndagens stav samt höjd, ska vara på plats klockan 08.00 på grund av förberedelser. Funktionärer och grenledare på lördagens spjut och söndagens stav samt höjd ska vara på plats klockan 09.30. Varje team ansvarar för att material är i ordning och ansvarar även för att plocka undan och ställa allt i ordning igen. Övergripande materialansvarig är Ann-Sofie (Fia) Svensson.

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

|  |
| --- |
|   |
| **Sprint/häck och löpning**  **F/P-09:** 60m **F/P-11:**  60 m **F/P-13:** 60m, 60 m häck, 200m häck**F/P 15:** 80m, 80m häck, 300m häck  **P19:** 110m häck **K/M** 100m, 100m/110 m häck, 400m häck **K/M veteraner:** 100m**Grenledare:** **Lör:** Sara Kärsbo **Sön:** Henric Höglind **Starter:** Bengt Nilsson  **Assistent:** **Lör:** David Gulliander**Sön:** Erik Månsson  | Funktionärerna skall mäta vinden och plocka fram/undan startblock och ställa in samt plocka fram/undan häckarna. Vindmätaren ställs på gräset i banans riktning (se pilen på mätaren), vid 50 m markeringen längs med upploppet. Mätaren ska vara inställd på A10 vid slätlopp, samt A13 vid häcklopp. Vid 200m så 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. **F13:** 60m häck, 68,6cm lila banmarkering, 6st häckar **P13:** 60m häck76,2cm 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   |
|  |   |
| **Kula (grusplanen)**  **Grenledare:** Lördag: Moa Palmqvist (med stöttning av Mona Bromann)Söndag: Boel Svensson                   **Slägga** **Grenledare:** Lördag: Cecilia OrningSöndag: Jonas Håkansson            **Diskus****Grenledare:** Söndag: Jonas Håkansson **Spjut** **Grenledare:** Lördag: Tove LjungarsSöndag: Henrik Olander (med stöttning av Christoffer Danarö)   | Alla aktiva i åldern F/P13 upp till K/M har 3 försök vardera och sedan har de åtta bästa ytterliga 3 försök. F/P09, F/P11 och veteraner har alla 4 försök vardera. Här är säkerheten mycket viktig. Inga ryggar mot kulstötaren. Gäller både funktionärer och 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. **F9**: 2 kg, 4 försök  **P9:** 2 kg, 4 försök **F11:** 2 kg, 4 försök            **P11**: 2 kg, 4 försök **F13**: 2 kg, 3+3       **P13**: 3 kg, 3+3**F15/F17:** 3 kg, 3+3 **P15:** 4 kg, 3+3 **Kvinnor:** 4 kg, 3+3          **Män**: 7,26 kg, 3+3 **Veteraner:****K50-K70**: 3 kg, 4 försök   **M60-M65**: 5kg, 4 försök                                            **M70-M75:** 4kg, 4 försök  Alla aktiva i åldern F/P13 upp till K/M har 3 kast vardera, därefter får de åtta bästa ytterligare 3 kast var. Veteraner har 4 kast var. Tramp uppe på ringkanten eller fot utanför ringen – inte tillåtet! Påminn samtliga deltagare att gå ur ringen regelmässigt för godkänt kast. För att ett kast skall vara giltigt får kastaren inte lämna ringen förrän släggan har landat. Släggan måste landa helt innanför sektorsgränserna. Landar den på eller utanför gränserna är kastet ogiltigt. Håll noga koll på nedslagsmärket!  **F13:** 2 kg, 3+3 **P15:** 4 kg, 3+3 **F15:** 3 kg, 3+3  **Män:** 7.26 kg, 3+3**F17:** 3 kg, 3+3 **Kvinnor:** 4 kg, 3+3   **Veteraner:****K50-K70**: 3 kg, 4 försök **M60:** 5 kg, 4 försök **M70-M75:** 4 kg, 4 försök    Alla aktiva i åldern F/P13 upp till K/M har 3 kast vardera, därefter får de åtta bästa ytterligare 3 kast var. Veteraner har 4 kast var. Tramp uppe på ringkanten eller fot utanför ringen – inte tillåtet! Påminn samtliga deltagare att gå ur ringen regelmässigt för godkänt kast. För att ett kast skall vara giltigt får kastaren inte lämna ringen förrän diskusen har landat. Diskusen måste landa helt innanför sektorsgränserna. Landar den på eller utanför gränserna är kastet ogiltigt. Håll noga koll på nedslagsmärket!  **F13:** 0,6 kg, 3+3 **P13:** 0,6 kg, 3+3**F15:** 0,75 kg, 3+3  **P15:** 1,0 kg, 3+3  **Kvinnor:** 1 kg, 3+3  **P17:** 1,5 kg, 3+3  **P19:** 1,75 kg, 3+3 **Män:** 2,0 kg, 3+3**Veteraner:****K50-K70**: 1 kg, 4 försök **M50-M55:** 1,5 kg, 4 försök  **M60-M70:** 1 kg, 4 försök Alla aktiva i åldern F/P13 upp till K/M har 3 kast vardera, därefter får de åtta bästa ytterligare 3 kast var. F/P11 samt veteraner har 4 kast var. Håll noga koll på nedslagsmärket. Vid spjut för F/P15 upp till veteraner ska spetsen nudda först och ha en vinkel mot marken, dock behöver inte spjutet sätta sig för att kastet ska bli godkänt. För F/P13 får spjutet även landa med bakre delen först, det vill säga man mäter från den punkt som nådde marken först vare sig det är främre eller bakre delen av spjutet. Var även noga med att kontrollera så att det inte blir övertramp! Spjutet måste landa helt innanför sektorsgränserna. Landar det på eller utanför gränserna är kastet ogiltigt.   **F11:** 400 g, 4 försök **P11:** 400 g, 4 försök**F13:** 400 g, 3+3                  **P13:** 400 g, 3+3 **F15:** 500 g, 3+3                  **P15:** 600 g, 3+3  **F17:** 500 g, 3+3                  **P17:** 700 g, 3+3 **Kvinnor:** 600 g, 3+3          **Män:** 800 g, 3+3**Veteraner:****K35:** 600 g, 4 försök **M40:** 800 g, 4 försök**K50-K60**: 500 g, 4 försök **M55:** 700 g, 4 försök  **M60:** 600 g, 4 försök **M70:** 500 g, 4 försök   |
| **Längd/tresteg** **Grenledare** Lördag: Helena DahlerusSöndag: Emma Hallberg                                                **Stav: Grenledare:** Söndag: Per Björklund | **Längd:**Alla aktiva i åldern F/P13 upp till K/M har 3 hopp vardera, därefter får de åtta bästa ytterligare 3 hopp var. F/P9, F/P11 samt veteraner har 4 kast var. Aktiva upp till F/P13 har hoppzon medan övriga har planka. Efter varje hopp jämnas gropen till mycket noga med räfsa och raka. När det gäller hoppzon mäts hoppet från där tån landar. Hoppar den aktiva innan zonen mäts hoppet från zonens bakre del. Hoppar den aktiva på zonens främre linje eller framför linjen räknas det som övertramp och hoppet ogiltigförklaras. När det gäller planka räknas det som övertramp om den aktiva träffar plastelinan. Kolla över plastelinan och laga den noga vid övertramp. 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 är viktigt att gropen är ordentligt uppgrävd och tillkrattad innan start så att sanden är mjuk och inga toppar eller dalar syns.    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:**Alla aktiva har 3 hopp vardera, därefter får de åtta bästa ytterligare 3 hopp var. 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 och raka. Kolla över plastelinan och laga den noga vid övertramp. 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 tejpen (som ska vara dubbeltejpad), 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. Efter varje hopp jämnas gropen till mycket noga med räfsa och raka. Deltagarna hoppar med zon (1m lång) som markeras från där plankan normalt sätt ligger och 1m bakåt med vit sporttejp. De aktiva kan välja mellan olika zoner, det vill säga hur långt de vill vara från gropen när de stampar av. Normalt brukar dessa zoner vara 5, 6, 7, 8 och 9. Till skillnad från tresteg med planka så mäts hoppet från avstamp till landningsmärke. Hoppet mäts alltså inte vinkelrätt mot planka. 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.   Det är viktigt att en funktionär har koll på den tävlandes ansats i förhållande till publikplatserna. Om ribban inte faller men sätts i darrning skall domaren vänta till dess 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".). Stavhoppsställningens 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: Magnus Jiwestam-PerssonSöndag: Håkan Arkell |   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 darrning skall domaren vänta till dess 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:** **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. |
|   |   |

Ni som är grenledare har ansvar för arbetsfördelningen inom gruppen och att ni behärskar regelverket och skall informera övriga gruppmedlemmar om detta. Vi är flera vana funktionärer som är där för att stötta er. Bara fråga om det är något!

**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. **Vi** 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 respektive tränarteam så förklarar de. I annat fall kontakta Ann-Sofie (Fia) Svensson är tävlingsledare

Tävlingsledare: annsofie\_svensson@yahoo.se

Länk till tävlingsreglementet:

<https://friidrott.euwest01.umbraco.io/media/lgxnjtl2/regelboken2022.pdf>

Länk till EasyRecord manual:

<https://ahusfik.se/wp-content/uploads/2024/04/manual_resultat-och-liverapportering.pdf>

**Samtliga funktionärer erbjuds lunch och eftermiddagsfika.**

**Grenutbud:**

**Lördag 16/8:**

P/F9: 60m, längd, kula

P/F11: 60m, höjd, längd, kula, spjut

P/F13: 60m häck, 200m häck, höjd, tresteg, slägga

P/F15: 80m häck, 300m häck, höjd, tresteg, kula, slägga

P/F17: 110/100m häck, 400m häck, tresteg, slägga

P19: 110m häck, slägga

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

**Söndag 17/8:**

P/F13: 60m, stav, längd, kula, diskus, spjut

P/F15: 80m, stav, längd, diskus, spjut

P/F17: längd, kula, diskus, spjut

P19: diskus

M/K: 100m, stav, längd, kula, diskus, spjut

M/K-veteraner: 100m, höjd, längd, kula, diskus, slägga, spjut