

PM för Julklappsspelen 24 november

Råby-Rekarne FIF hälsar alla aktiva, ledare och publik välkomna till 2018 års upplaga av Julklappsspelen och MunktellArenan i Eskilstuna.

Parkering På grund av stora ombyggnationer i Munktell-området finns det inga parkeringar utanför arenan. På vår hemsida finns en länk till en karta över alternativa parkeringsplatser i närområdet.

Nummerlappar hämtas vid entrén i anknytning till cafeterian.

Avprickning sker skriftligen, endast i löpningar, 45 min före start, på anslagstavlor under sekretariatet.

Upprop vid startplatsen 10 min före start.

Efteranmälan senast 60 min före grenstart. Efteranmälan är endast möjlig i mån av plats och mot dubbel avgift. Anmälan sker vid nummerlappsutdelningen.

Stängda grenar för efteranmälan: En antal grenar är stängda för efteranmälan och fler kan komma att stängas fram till tävlingen, dessa anslås på hemsidan www.rabyrekarne.se

Löpningar

60m, 60m häck

Försök

Vid 7-18 deltagare går de 6 bästa tiderna till final.

Vid 19 eller fler deltagare avgörs finalen i A- och B-final. 6 bästa tiderna till A-final och ytterligare 6 tider till B-final.

Om eventuell final utgår på grund av 6 eller färre startande så går finalen på försökstid!

Ange personbästa vid avprickningen!

200m, 400m, 600m, 800m

Löpningar, seedade heat A-B-C, gemensam start.

Ange om möjligt personbästa vid avprickningen.

Kula

7-11 år

Samtliga tävlande har 4 försök.

12-15 år

De åtta bästa går till final efter 3 försöksomgångar.

Längd

7-11 år

Samtliga tävlande har 4 försök.

12-15 år

De åtta bästa går till final efter 3 försöksomgångar.

Höjd

Höjningsschemat finns bifogat.

Flera grenar Vid deltagande i fler grenar prioriteras löpning. Om man måste gå ifrån en teknikgren, kastar eller hoppar man sist i omgången när man återkommer till respektive gren. Hinner man inte det stryks den omgången och fortsatt hopp eller kast sker i nästa omgång.

Julklapp till alla deltagare: Julklappen kan hämtas vid nummerlappsutdelningen efter kl.12 mot uppvisande av nummerlapp.

Omklädnad sker på nedre plan, en trappa ner från friidrottshallen. Kod behövs och finns anslaget vid avprickningslistorna.

Uppvärmning i korridorer på nedre våningen, eller utomhus.

Övrigt: Det finns en cafeteria i hallen - V5, där man kan handla lunch, fika, smörgåsar mm.

Redskapslista, zoner och höjningsschema

Ålder	Kulvikter	Längd	Häckhöjder	Höjningsschema
P7	2.0kg	Zon		
P8	2.0kg	Zon		
P9	2.0kg	Zon		
P10	2.0kg	Zon		95cm, 5cm till 120, därefter 3cm
P11	2.0kg	Zon		95cm, 5cm till 125, därefter 3cm
P12	3.0kg	Zon	76,2cm	100cm, 5cm till 130, därefter 3cm
P13	3.0kg	Zon	76,2cm	110cm, 5cm till 135, därefter 3cm
P15	4.0kg	Planka	84,0cm	110cm, 5cm till 140, därefter 3cm
F7	2.0kg	Zon		
F8	2.0kg	Zon		
F9	2.0kg	Zon		
F10	2.0kg	Zon		90cm, 5cm till 120, därefter 3cm
F11	2.0kg	Zon		90cm, 5cm till 120, därefter 3cm
F12	2.0kg	Zon	68,9cm	100cm, 5cm till 125, därefter 3cm
F13	2.0kg	Zon	68,9cm	105cm, 5cm till 125, därefter 3cm
F15	3.0kg	Planka	76,2cm	110cm, 5cm till 130, därefter 3cm

