

PM för Ungdomsspelen 19 april 2019

Råby-Rekarne FIF hälsar alla aktiva, ledare och publik välkomna till 2019 års upplaga av Ungdomsspelen och MunktellArenan i Eskilstuna.

Parkering i parkeringshuset utanför arenan.

Nummerlappar hämtas vid stora entrén i anknäytning till cafeteria. Bärs fullt synlig på bröstet.

Avprickning sker skriftligen, endast i löpningar, 45 min före start, på anslagstavlor bakom läktaren i första kurvan.

Upprop vid startplatsen 5 min före start.

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

Stängda grenar för efteranmälan: Grenar kan komma att stängas för efteranmälan. Dessa anslås på hemsidan, www.rabyrekarne.se

Löpningar

60m och 60mh

Vid 6 eller färre avprickade löps final på försökstid.

Vid 7-18 avprickade – 6 bästa tiderna till final.

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

Ange personbästa på avprickning!

200m, 400m, 600m, 800m, 1000m

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

Ange om möjligt personbästa vid avprickning.

Kula

7-11 år

Samtliga tävlande har 4 försök.

12-15 år

De åtta bästa går till final efter 3 försöksomgångar.

Längd

10-11 år

Samtliga tävlande har 4 försök.

12-15 år

De åtta bästa går till final efter 3 försöksomgångar.

Tresteg

De åtta bästa går till final efter 3 omgångar.

F/P12

Zon på 5m, 6m och 7m.

F/P13

Zon på 6m, 7m och 8m.

F/P15

Planka på 7m och 9m.

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.

Resultat anslås efter avslutad gren på anslagstavlor mitt emot nummerlappsutdelningen och på www.rabyrekarne.se efter avslutad tävlingsdag.

Omklädnad sker i nedre våningen.

Uppvärmning i korridorer på nedre våningen, eller utomhus.

Påskägg till alla aktiva. Hämtas mot uppvisande av nummerlapp i nummerlappsutdelningen efter kl. 12.00, eller innan hemresa.

Övrigt: Restaurang V5 finns i hallen, där man kan handla fika, dagens lunch, smörgåsar mm.

Redskapslista, zoner och höjningsschema

Ålder	Häck					Kula	Längd/ tresteg
	Antal häckar	Häckhöjd	Till första häck	Mellan häckarna	Efter sista häck		
P7						2.0 kg	
P8						2.0 kg	
P9						2.0 kg	
P10						2.0 kg	Zon
P11						2.0 kg	Zon
P12	6	76,2 cm	11,75 m	7,65 m	10,00 m	3.0 kg	Zon
P13	6	76,2 cm	11,75 m	7,65 m	10,00 m	3.0 kg	Zon
P15	5	83,8 cm	13,00 m	8,50 m	13,00 m	4.0 kg	Planka
F7						2.0 kg	
F8						2.0 kg	
F9						2.0 kg	
F10						2.0 kg	Zon
F11						2.0 kg	Zon
F12	6	68,6 cm	11,75 m	7,65 m	10,00 m	2.0 kg	Zon
F13	6	68,6 cm	11,75 m	7,65 m	10,00 m	2.0 kg	Zon
F15	5	76,2 cm	12,00 m	8,00 m	16,00 m	3.0 kg	Planka

