

PM för Julklappsspelen 11 december 2021

Råby-Rekarne FIF hälsar alla aktiva, ledare och publik välkomna till 2021 års upplaga av Julklappsspelen och MunktellArenan i Eskilstuna.



Parkering

På grund av stora ombyggnationer i Munktellområdet 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 anknäpning till cafeteria.

Avprickning

Skriftlig avprickning, endast i löpningar, 45 min före start, på anslagstavlor under sekretariatet. Ingen avprickning i övriga grenar.

Upprop

Upprop vid startplatsen 10 min före start.

Efteranmälan senast fredag 10/12 kl. 18.00 till anmalan@rabyrekarne.se. Efteranmälan är endast möjlig i mån av plats och mot dubbel avgift.

Trekamp (7-9år)

Avprickning för alla trekamper sker senast 45 minuter före första gren (oavsett om den är 60m eller tvåsteg). Vid gren två och tre sker endast upprop 10 minuter före start på respektive tävlingsplats.

50m

Start sker utan startblock. Alla springer ett lopp.

Tvästeg

Hopp sker från hoppzon med högst 10m ansats. Hoppen kan ske enligt följande: höger-vänster-landa, eller vänster-höger-landa. Alla får tre försök. Zon finns på följande avstånd: 2m och 4m.

Kula

Alla får tre försök. 1kg-kula används.



Fyrkamp (10-11år)

Avprickning för alla fyrkamper sker senast 45 minuter före första gren (oavsett om den är 60m, fyrsteg eller kula). Vid gren två, tre och fyra sker endast upprop 10 minuter före start på respektive tävlingsplats.

50m

Start sker med eller utan startblock. Alla springer ett lopp.

400m

Start och löpning på gemensam bana båda varven. Alla springer ett lopp.

Fyrsteg

Hopp sker från hoppzon med högst 10m ansats. Hoppen kan ske enligt följande: fyra mångsteg-landa, höger-höger-vänster-vänster-landa eller vänster-vänster-höger-höger-landa. Alla får tre försök. Zon finns på följande avstånd: 5m, 7m och 9m.

Kula

Alla får tre försök. 2kg-kula används.

Löpningar

60m

Försök

Vid fler än 7 avprickade går de 6 bästa tiderna till final.

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

Ange personbästa vid avprickningen!

200m

Löpningar, seedade heat A-B-C..., individuell start. A-heatet startar sist.

Ange om möjligt personbästa vid avprickningen för korrekt seedning.

Höjd

Höjningsschemat finns bifogat.

Längd

De åtta bästa går till final efter 3 försöksomgångar.

Kula

De åtta bästa går till final efter 3 försöksomgångar.

Vikt

De åtta bästa går till final efter 3 försöksomgångar.

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

Resultat 7-11-åringar (mångkamper)

Sätts upp i anslutning till nummerlappsutdelningen. Dessa resultat publiceras inte på vår hemsida efter tävlingen.

Resultat för 12-15-åringar

Kan följas live via webatletics.se. Dessa resultat publiceras sedan på vår hemsida efter tävlingen.

Prisutdelning

Prisutdelning sker så fort som möjligt efter avslutad gren. Pris till 1-2-3 i klasserna 12-15år och till alla deltagare i mångkamperna.

Julklapp till alla deltagare

Julklappen kan hämtas vid nummerlappsutdelningen efter kl.12 mot uppvisande av nummerlapp.

Publik

Eftersom detta arrangemang kommer att besökas av mer än hundra personer, så följer vi FHM:s regler om uppvisande av giltigt vaccinationsbevis. Alla personer som är 18 år och äldre och ska besöka Julklappsspelen ska visa upp giltigt vaccinationsbevis samt giltig legitimation vid inpassering till friidrottsarenan. Vid inpassering får den som har giltigt pass en stämpel som man sedan kan visa upp om man behöver lämna arenan och sedan komma tillbaka in igen.

Omklädnad

Omklädningsrummet är öppna och finns på nedre plan, en trappa ner från friidrottshallen. Kod behövs och finns anslaget vid avprickningslistorna. Dock uppmanar vi alla att byta om hemma med tanke på det aktuella smittoläget.

Uppvärmning

Uppvärmning kan ske i korridorer på nedre våningen, eller utomhus.

Försäljning

Det finns en cafeteria i hallen - V5, där man kan handla lunch, fika, smörgåsar mm fram till klockan 15.

Allmänt

Stanna hemma om du är sjuk eller upplever symtom på sjukdom! Det kommer att finnas handdesinfektion utplacerat på ett antal platser på arenan. Alla som befinner sig i och i anslutning till tävlingsarenan har ett eget ansvar att följa de regler och riktlinjer som finns för arrangemanget och från Folkhälsomyndigheten. Om skyltning och regler på arenan inte efterföljs riskerar man att bli avvisad från arenan.

Redskapslista, zoner och höjningsschema

Ålder	Kulvikter (viktkastning)	Längd/tvåsteg /fyrsteg	Höjningsschema
P7	1.0kg	Zon – tvåsteg	
P8	1.0kg	Zon – tvåsteg	
P9	1.0kg	Zon – tvåsteg	
P10	2.0kg	Zon – fyrsteg	
P11	2.0kg	Zon – fyrsteg	
P12	3.0kg	Zon	100cm, 5cm till 130, därefter 3cm
P13	3.0kg	Zon	105cm, 5cm till 135, därefter 3cm
P15	4.0kg (9,08kg)	Planka	110cm, 5cm till 140, därefter 3cm
F7	1.0kg	Zon – tvåsteg	
F8	1.0kg	Zon – tvåsteg	
F9	1.0kg	Zon – tvåsteg	
F10	2.0kg	Zon – fyrsteg	
F11	2.0kg	Zon – fyrsteg	
F12	2.0kg	Zon	100cm, 5cm till 125, därefter 3cm
F13	2.0kg	Zon	105cm, 5cm till 130, därefter 3cm
F15	3.0kg (7,26kg)	Planka	110cm, 5cm till 135, därefter 3cm