

PM Pannkaksspelen

1	Tävlingsbestämmelser Pannkaksspelen	3
1.1.1	Avprickning	3
1.1.2	Dagsprogram, klasser och grenprogram	3
1.1.3	Efteranmälan	4
1.1.4	Egna redskap	4
1.1.5	Försäljning	4
1.1.6	Höjningsschema i höjd.....	4
1.1.7	Höjningsschema i stav	4
1.1.8	Invägning	5
1.1.9	Löpningar 60-80 meter slätt.....	5
1.1.10	Löpningar 60-300 meter häck avstånd med mera	5
1.1.11	Löpningar 200-300 meter slätt.....	5
1.1.12	Löpningar 200-300 meter häck	5
1.1.13	Löpningar 600-2000 meter slätt.....	6
1.1.14	Många deltagare i teknikgrenar	6
1.1.15	Nummerlappar	6
1.1.16	Poängberäkning.....	6
1.1.17	Priser och deras kostnader	6
1.1.18	Prisutdelning.....	6
1.1.19	Protest	6
1.1.20	Redskapsvikter.....	7

1.1.21	Resultatlistor	7
1.1.22	Spiklängd	7
1.1.23	Stafett	7
1.1.24	Startavgifter	8
1.1.25	Tävlingskontrollant	8
1.1.26	Tävlingsområde	8
1.1.27	Tävlingsregler	8
1.1.28	Upprop	8
1.1.29	Uppvärmning	8

1 Tävlingsbestämmelser Pannkaksspelen

1.1.1 Avprickning

Avprickning i alla grenar 60 minuter före start. Dock är det 80 minuter före start i stavhopp. Listor finns på planket vid Ekevallhallen. Sätt signum - stryk inte över några namn, skriv "Ej start" vid strykning.

1.1.2 Dagsprogram, klasser och grenprogram

1.1.2.1 Lördag

P9	60m, 200m, 400m, boll, kula, höjd, längd
F9	60m, 200m, 400m, boll, kula, höjd, längd
P11	60m, 200m, 600m, boll, kula, höjd, spjut
F11	60m, 200m, 600m, boll, kula, spjut
P13	60m, 200m, 600m, längd, slägga, spjut, diskus
F13	60m, 200m, 600m, längd, slägga, spjut
P15	80m, 200m, 800m, slägga, kula
F15	80m, 200m, 800m, slägga, kula
P17	100m, 200m, 800m, slägga, längd, höjd
F17	100m, 200m, 800m, slägga, längd, höjd
P19	100m, 200m, 800m, slägga, längd, höjd
F19	100m, 200m, 800m, slägga, längd, höjd
M22	Slägga
MS	Slägga
K22	Slägga
KS	Slägga

1.1.2.2 Söndag

P11	60mh, stafett 5•60m, 1500m, längd
F11	60mh, stafett 5•60m, 1500m, längd, höjd
P13	60mh, stafett 5•60m, kula, tresteg, stav, höjd
F13	60mh, stafett 5•60m, kula, tresteg, stav, höjd, diskus
P15	80mh, stafett 4•80m, 1500mh, höjd, diskus, stav, spjut, längd, tresteg
F15	80mh, stafett 4•80m, 1500mh, höjd, diskus, stav, spjut, längd, tresteg
P17	Stafett 4•100m, 2000mh, kula, diskus, spjut, tresteg
F17	Stafett 4•100m, 1500mh, kula, diskus, spjut, tresteg

P19 Stafett 4•100m, 2000mh, kula, diskus, spjut, tresteg

F19 Stafett 4•100m, 2000mh, kula, diskus, spjut, tresteg

M22 Kula, diskus, spjut

MS Kula, diskus, spjut

K22 Kula, diskus, spjut

KS Kula, diskus, spjut

1.1.3 Efteranmälan

Efteranmälan får endast göras mot kontant betalning. Efteranmälan kan göras minst 90 minuter före start i mån av plats, mot en avgift på 200:- kontant betalning eller swish.

1.1.4 Egna redskap

Egna redskap är tillåtna under förutsättning att de vägts in och godkänts samt att övriga tävlande får använda dem.

1.1.5 Försäljning

Försäljning kommer att ske av korv, kaffe, smörgåsar, läsk mm. Försäljning av varm mat sker i tältet. Global Sport kommer till tävlingarna med försäljning av skor, kläder, material mm.

1.1.6 Højningsschema i højjd

F 13 1.26 1.32 1.37 1.42 1.46 1.50 1.54 1.57 1.60 1.62 2 cm 2 cm

F 14 1.28 1.34 1.39 1.44 1.48 1.52 1.56 1.59 1.62 1.65 1.67 2 cm

P 13 1.26 1.32 1.38 1.43 1.47 1.51 1.55 1.59 1.62 1.65 1.68 3 cm

P 14 1.30 1.36 1.41 1.46 1.50 1.54 1.58 1.62 1.66 1.69 1.72 3 cm

1.1.7 Højningsschema i stav

F 13 1.70 +10 cm efter 270 cm +5 cm

F 14 2.00 +10 cm efter 330 cm +5 cm

P 13 1.80 +10 cm efter 270 cm +5 cm

P 14 2.10 +10 cm efter 330 cm +5 cm

1.1.8 Invägning

Invägning sker vid kulbanan 90 minuter före grenstart. Efter det att redskapet vägts in handhar grenledare redskapet. Redskapet får användas av alla tävlande i grenen. Tävlande som eventuellt inte går vidare till final måste kvarlämna sitt invägda redskap tills dess att tävlingen genomförts fullt ut. Invägningen utförs av grenledare diskus/spjut Dick Blom.

1.1.9 Löpningar 60-80 meter slätt

Antal startande	Antal försöksheat	Antal semifinaler
1-6	Final direkt	
7-12	2	0
13-18	3	0
19-24	4	2
25-30	5	2
31-36	6	3
37-42	7	3

1.1.10 Löpningar 60-300 meter häck avstånd med mera

Klass	Höjd (cm)	Antal	Första häck (m)	Mellan häckar (m)	Sista häck (m)	
F13	60 m häck	68,6	6	11,75	7,65	10,00
P13	60 m häck	76,2	6	11,75	7,65	10,00
F14	80 m häck	76,2	8	12,00	8,00	12,00
P14	80 m häck	84,0	8	13,00	8,50	7,50
FP13	200 m häck	68,6	5	20,00	35,00	40,00
FP14	300 m häck	76,2	7	45,00	35,00	45,00

1.1.11 Löpningar 200-300 meter slätt

A- och B-finaler för 200 m och 300 m. Dessa genomförs via A-final med de sex bästa tiderna och en B-final med 7:e - 12:e tid. Om deltagarantalet är mindre än 7 genomförs final på samma tid som försöket.

1.1.12 Löpningar 200-300 meter häck

Endast A-final för 200 m häck och 300 m häck. Om deltagarantalet är mindre än 7 genomförs final på samma tid som försöket.

1.1.13 Löpningar 600-2000 meter slätt

Löpningar: 600 m, 800 m, 1500 m och 2000 m avgörs i seedade finaler, A-, B, C- o.s.v. A-finalen avgörs alltid sist. Löpare med de bästa angivna tiderna placeras i A-heatet. Löpare som ej angivit årsbästa alternativ personbästa efter avprickning blir ej seedad. Sluttiderna från de olika heaten är helt avgörande för slutplacering.

1.1.14 Många deltagare i teknikgrenar

Kval i pooler kan förekomma vid stort deltagarantal.

1.1.15 Nummerlappar

Nummerlappar till alla deltagare. Nummerlappar hämtas vid sekretariatet. Det är inte tillåtet att vika nummerlapparna. Nummerlappar ska bäras fullt synliga på bröstet.

1.1.16 Poängberäkning

För distriktslagtävlingen gäller följande poängberäkning i fallande skala. De sex främsta i varje gren = 6, 5, 4, 3, 2 och 1. Varje distrikt får tillgodoräkna sig som mest de två bästa deltagarna i varje gren. Poängställningen ska uppdateras löpande och delges under tävlingens gång.

1.1.17 Priser och deras kostnader

Till 1:an, 2:an och 3:an delas guld, silver, bronsmedaljer ut och bronsmedaljer till 4:an, 5:an och 6:an. I stafett får 1:a, 2:a och 3:e lag medaljer till sina 8 deltagare. Bästa distrikt, sammanlagt flickor och pojkar, får Regionens lagpris (en stor pokal).

1.1.18 Prisutdelning

Prisutdelning sker omgående efter avslutad gren. Funktionär tar med sig pristagarna till prispallen.

1.1.19 Protest

Vid protest mot domslut ska först en muntlig anmälan ske till ansvarig grenledare. Protesten kan lämnas av den tävlande eller av någon som företräder honom/henne. En påföljande skriftlig protest ska lämnas till sekretariatet senast 30 minuter efter att resultatet kungjorts. Avgiften för den skriftliga protesten är 400 kr, som återfås om protesten godkänns.

1.1.20 Redskapsvikter

Kula 2 kg:	F13
Kula 3 kg:	F14 + P13
Kula 4 kg:	P14
Diskus 0,6 kg:	F13 + P13
Diskus 0,75 kg:	F14
Diskus 1 kg:	P14
Slägga 2 kg:	F13
Slägga 3 kg:	F14 + P13
Slägga 4 kg:	P14
Spjut 400 g:	F13 + P13
Spjut 500 g:	F14
Spjut 600 g:	P14

1.1.21 Resultatlistor

Resultatlistor under tävlingens gång via hemsidan. Anslås även på fönstret vid kiosken.

1.1.22 Spiklängd

Allvädersbanorna på Ekevallå tål 6 mm spik i löpgrenar och längdhopp, och max 9 mm i höjdhopp och spjut.

1.1.23 Stafett

Laguppställning för stafetter skall vara inlämnade till sekretariatet senast 1 timme innan grenstart. Namn och födelsedatum ska finnas med i anmälan.

Stafettens genomförande 8 deltagare (4 flickor (två/åldersklass) och 4 pojkar (två/åldersklass)). 1:a sträckan är 250 m med start vid 100 m starten. Sträckorna 2-7 är 200 m med växlingar vid 250 m och 50 m före mål med en växlingszon på 20 m. Sista sträckan är 250 m. Överväxling tillåten.

1.1.24 Startavgifter

70 kr/gren 200 kr/lag i stafett 200 kr/gren i efteranmälningsavgift. Startavgifter ska betalas av distrikten enligt inbjudan, dock senast 10 dagar före tävlingsdag dvs den 5 september. Inga starter får ske om inte startavgifterna är betalda.

1.1.25 Tävlingskontrollant

Tävlingskontrollant utses av Götalandsregionens styrelse. Kan vara en i styrelsen eller en annan person/ledare som styrelsen utser.

1.1.26 Tävlingsområde

Tävlingsområdet, det vill säga innanför staketet, får endast beträdas av funktionärer och aktiva.

1.1.27 Tävlingsregler

Tävlingarna ska genomföras enligt Svenska Friidrottsförbundets tävlingsregler.

1.1.28 Upprop

Upprop sker i tältet och detta gäller i alla grenar. Skulle de uppstå en krock i tidsprogrammet skall den aktive uppmärksamma grenledaren i aktuell teknikgren (dvs hopp eller kastgren), som löser den uppkomna situationen i samförstånd med den aktive. Om vi alla hjälps åt kommer vi att få en fin och sportslig tävling. De korta loppen löps i försöksheat, eventuellt semifinalheat och final. Om det pga strykningar återstår färre än 7 deltagare i en gren löps finalen på tiden för försöksheatet. Endast tider gäller för vidarekvalificering till final.

Tider för upprop före starttid:

- 40 minuter för teknikgrenarerna.
- 60 minuter för stavhopp.
- 15 minuter för löpgrenarna.

1.1.29 Uppvärmning

Uppvärmning får som vanligt inte ske på innerplan. Använd vårt Trollsjöområde som gränisar intill idrottsplatsen. På innerplan vill vi endast ha tävlande som deltar i någon pågående gren samt funktionärer. Uppvärmning för häck sker inomhus i löpargången.