

PM för Pannkaksspelen på Ekevalla IP den 13-14 maj 2017.

EAI Friidrott hälsar gästande föreningar och tävlande välkomna till vår friidrottstävling.

UPPVÄRMNING får som vanligt ej ske på innerplan. Använd vårt Trollsjöområde som gränsar intill idrottsplatsen. På innerplan vill vi endast ha tävlande som deltar i någon pågående gren samt funktionärer.

ALLVÄDERSBANORNA på Ekevalla tål 6 mm spik i löpgrenar och längdhopp, och max 9 mm i höjdhopp och spjut.

AVPRICKNING endast i löpgrenar, 1 timme före start. Listor finns på planket vid Ekevallahallen. Sätt signum - stryk inte över några namn, skriv "Ej start" vid strykning.

UPPROP sker 15 minuter före utsatta starttid i alla grenar på startplatsen. 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 och final. Om det pga strykningar återstår färre än 7 deltagare i en gren löps finalen på tiden för försöksheaten. Endast tider gäller för vidarekvalificering till final. 200-300-400-600-800 m löps i A-B-C osv heat med tider som avgörande. Sätt ut en tid på avprickningslistorna så kan vi göra heatindelning på grundval av uppsatta tider. NUMMERLAPPAR TILL ALLA DELTAGARE. Nummerlappar hämtas vid sekretariatet.

STARTBLOCK liggande start behöver inte tillämpas av deltagare i klasserna 9 och 11 år.

STAFETT: Laguppställning för stafetter skall vara inlämnade till sekretariatet senast 1 timme innan grenstart.

I LÄNGD och KASTGRENAR går de 8 bästa resultaten till sluttävling efter 3 försöksomgångar.

LÄNGDHOPPSGROPARNA som ligger utanför löparbanorna kommer att användas. Längd B1 ligger närmast ingången till Ekevalla IP, Längd B2 mot skogen till.

RESULTATLISTOR under tävlings gång via hemsidan. Anslås även på fönstret vid kiosken.

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

PRISER delas ut till de 3 främsta i varje gren, men i stafetterna är det endast segrande lag som får medalj.

FÖRSÄLJNING kommer att ske av korv, kaffe, smörgåsar, läsk mm. Global Sport kommer till tävlingarna med försäljning av skor, kläder, material mm.

FÖRENINGSTÄVLING: Det kommer att delas ut poäng till de 6 främsta i varje gren (6 poäng till 1:an, 5 poäng till 2:an osv). Stafetterna ingår inte i föreningstävlingen. Den förening som har samlat ihop flest poäng under helgen erhåller en vandringspokal. Föreningstävlingen kräver ingen anmälan.

ANMÄLNINGSavgiften är 70:- per deltagare och gren. 200:- per stafettlag och gren. Avgiften insätts på vårt bankgiro 785-1249 samtidigt med anmälan. Efteranmälan mottas i mån av plats, mot dubbel avgift. I löpgrenarna endast så att inga extra heat måste insättas. Efteranmälningar på tävlingsdagen betalas via Swish.

HÖJNINGAR I HÖJDHOPP:

11 år:

98 103 108 113 118 121 3 cm

13 år:

115 120 125 130 133 3 cm

15 år:

125 130 135 140 143 3 cm

17 år:

135 140 145 150 153 3 cm

Seniorer:

Bestämmer själva ingångshöjd därefter höjning med 5 cm.

Alla åldrar:

När det endast är en hoppare kvar i tävlingen får hopparen själva bestämma höjningshöjderna.